

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI  
TUGAS AKHIR SKRIPSI PADA MAHASISWA PRODI BK UNY**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Baratama Wicaksana  
NIM 09104241009

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
AGUSTUS 2014**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI TUGAS AKHIR SKRIPSI PADA MAHASISWA PRODI BK UNY” yang disusun oleh Baratama Wicaksana, NIM 09104241009 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, Juni 2014

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Rita Eka Izzaty, M. Si.  
NIP 19730210 199802 2 001

Nur Hayati, M. Pd.  
NIP 19811211 200604 2 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juni 2014  
Yang menyatakan,

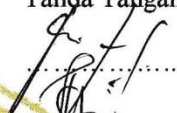





Baratama Wicaksana  
NIM 09104241009


## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI TUGAS AKHIR SKRIPSI PADA MAHASISWA PRODI BK UNY” yang disusun oleh Baratama Wicaksana, NIM 09104241009 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 14 Juli 2014 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Rita Eka Izzaty, M. Si.	Ketua Penguji		07-8-2014
Isti Yuni Purwanti, M. Pd.	Sekretaris Penguji		07-8-2014
Purwandari, M. Si.	Penguji Utama		7-8-2014
Nur Hayati, M. Pd.	Penguji Pendamping		07-8-2014

Yogyakarta, 25 AUG 2014  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Dr. Haryanto, M. Pd.  
NIP 19600902 198702 1 001

## **MOTTO**

*“Go big or go home”*

(Paul Walker)

*“I’d be more frightened by not using whatever abilities I’d been given. I’d be more frightened by procrastination and laziness”*

(Denzel Washington)

“Untuk mendapatkan kesuksesan, keberanianmu harus lebih besar dari pada ketakutanmu”

(Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

- Mama, Ayah dan adik perempuan yang saya cintai
- Agama, Nusa dan Bangsa
- Almamater Universitas Negeri Yogyakarta, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
khususnya Program Bimbingan dan Konseling

# **HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI TUGAS AKHIR SKRIPSI PADA MAHASISWA PRODI BK UNY**

Oleh  
Baratama Wicaksana  
NIM 09104241009

## **ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan berdasarkan permasalahan mahasiswa tingkat akhir yang sedang melakukan penundaan penyelesaian tugas akhir skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi tugas akhir skripsi pada mahasiswa prodi BK UNY.

Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa prodi BK UNY yang telah memulai membuat skripsi dan telah menempuh masa studi lebih dari lima tahun. Subjek penelitian ini sejumlah 40 orang yang memiliki ciri-ciri telah memiliki masa studi lebih dari lima tahun dan masih aktif dalam penyelesaian skripsi. Instrumen yang digunakan adalah skala prokrastinasi skripsi dan skala regulasi diri. Koefisien item valid prokrastinasi bergerak dari 0,171 sampai dengan 0,769, sedangkan koefisien item valid regulasi diri bergerak dari -0,182 sampai dengan 0,731. Alat pengumpulan data berupa skala regulasi diri dengan reliabilitas 0,878 dan skala prokrastinasi tugas akhir skripsi yang memiliki reliabilitas 0,949. Analisis data dilakukan dengan teknik statistik *product moment* dari *pearson*.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa tingkat akhir yang memiliki masa studi lebih dari lima tahun di prodi BK UNY memiliki tingkat regulasi diri yang sedang yaitu sebanyak 62,5% dan prokrastinasi tugas akhir skripsi dalam kategori tinggi sebanyak 67,5%. Hasil uji statistik diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,937. Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi tugas akhir skripsi dengan sumbangan efektif sebesar 87,8%. Semakin besar regulasi diri yang di miliki oleh mahasiswa, semakin rendah prokrastinasi yang ia lakukan. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri yang di miliki mahasiswa, semakin tinggi prokrastinasi yang ia lakukan. Selebihnya, sebesar 12,2% terbentuknya prokrastinasi tugas akhir skripsi dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: *regulasi diri, prokrastinasi tugas akhir skripsi*.

## **KATA PENGANTAR**

Tiada kata yang pantas terucap kecuali Puji beserta Syukur kepada ALLAH SWT, atas segala nikmat dan karunia yang telah diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI TUGAS AKHIR SKRIPSI PADA MAHASISWA PRODI BK UNY” ini dengan baik. Keberhasilan penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah memberikan kesempatan untuk menjalani dan menyelesaikan studi di UNY.
2. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian dan telah memfasilitasi kebutuhan akademik penulis selama menjalani masa studi.
3. Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah memberikan izin penelitian.
4. Ibu Dr. Rita Eka Izzaty, M. Si. dan Ibu Nur Hayati, M. Pd. selaku dosen pembimbing yang telah membimbing penulis dengan sabar dan memberikan masukan, kritik, saran, motivasi, arahan yang sangat berarti terhadap penelitian ini.
5. Dosen-dosen Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UNY atas segala ilmu dan pengetahuan tanpa batas.



6. Mahasiswa-mahasiswa dari prodi BK UNY khususnya telah bersedia membantu peneliti melaksanakan pengambilan data.
7. Kedua orang tua, Drs. Bambang Irawan dan Ir Ratu Siti Zubaidah, yang selalu memberikan doa serta dukungan moril maupun materil.
8. Adik perempuan ku tercinta, Dwi Kurnia yang selalu memberikan motivasi.
9. Uak Amin yang berbaik hati untuk selalu siap membantu
10. Seluruh keluarga besarku, yang tiada henti memberikan semangat, dukungan dan dorongan yang begitu besarnya.
11. Fitri Ayu Lestari, yang sudah membantu, memberikan saran, kritik dan masukan kepada peneliti dalam proses penelitian ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan penelitian ini masih banyak kekurangan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua.

Yogyakarta, Juni 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

	hal
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Prokrastinasi Tugas Akhir Skripsi	
1. Pengertian .....	10
2. Prokrastinasi dan Perkembangan Masa Dewasa Awal .....	12
3. Indikator Prokrastinasi .....	14
4. Faktor-Faktor Dalam Prokrastinasi .....	16
B. Regulasi Diri	
1. Pengertian Regulasi Diri .....	18
2. Pentingnya Regulasi Diri untuk Perkembangan Masa Dewasa Awal	20

3. Komponen Regulasi Diri .....	22
4. Proses Dalam Regulasi Diri .....	25
C. Masa Dewasa Awal	
1. Pengertian Dewasa Awal .....	29
2. Karakteristik Dewasa Awal .....	30
3. Tugas Perkembangan Dewasa Awal .....	31
4. Perkembangan Dewasa Awal .....	32
D. Kerangka Berpikir .....	35
E. Hipotesis .....	38

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Pendekatan Penelitian .....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
C. Variabel Penelitian .....	39
D. Definisi Operasional.....	40
E. Subjek Penelitian .....	41
F. Metode dan Instrumen Penelitian .....	41
1. Kisi-Kisi Instrumen.....	41
2. Uji Coba Instrumen .....	44
G. Teknik Analisis Data .....	48
1. Uji Persyaratan Analisis.....	48
2. Uji Hipotesis .....	49

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	50
1. Deskripsi Waktu dan Tempat.....	50
2. Deskripsi Subjek Penelitian .....	50
3. Deskripsi Data.....	51
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	52
1. Uji Normalitas.....	52
2. Uji Linearitas .....	53
C. Uji Hipotesis .....	54

D. Pembahasan .....	55
E. Keterbatasan Penelitian .....	58

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	59
B. Saran.....	60

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>64</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	hal
Tabel 1. Proses Regulasi Diri .....	28
Tabel 2. Kisi-kisi Prokrastinasi Tugas Akhirs Skripsi .....	42
Tabel 3. Kisi-kisi Skala Regulasi Diri .....	43
Tabel 4. Kisi-kisi Prokrastinasi Tugas Akhir Skripsi setelah Ujicoba .	45
Tabel 5. Kisi-kisi Regulasi Diri setelah Ujicoba .....	48
Tabel 6. Sebaran Data Subyek .....	50
Tabel 7. Norma Kategorisasi Prokrastinasi .....	51
Tabel 8. Norma Kategorisasi Regulasi Diri .....	52
Tabel 9. Hasil Pengujian Normalitas .....	53
Tabel 10. Hasil Pengujian Linearitas .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

	hal
Lampiran 1. Instrumen Ujicoba .....	64
Lampiran 2. Data Hasil Ujicoba .....	73
Lampiran 3. Butir Gugur dan Butir Sahih skala regulasi diri dan skala prokrastinasi skripsi .....	78
Lampiran 4. Hasil Uji Reliabilitas .....	83
Lampiran 5. Instrumen Setelah Ujicoba .....	85
Lampiran 6. Data Hasil Penelitian .....	96
Lampiran 7. Kategorisasi Prokrastinasi Skripsi .....	101
Lampiran 8. Kategorisasi Regulasi Diri .....	103
Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas .....	105
Lampiran 10. Hasil Uji Linearitas .....	107
Lampiran 11. Hasil Uji Korelasi .....	109
Lampiran 12. Surat Ijin Penelitian .....	111

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada zaman modern ini secara berangsur-angsur teknologi semakin berkembang pesat yang mengakibatkan terjadi kemajuan hampir di segala bidang. Perkembangan ini turut mendukung negara-negara berkembang secara perlahan menjadi negara maju. Negara Indonesia termasuk yang menunjukkan perkembangannya. Oleh karena itu, negara ini membutuhkan manusia yang kompetitif dan sadar akan waktu, serta mampu menerapkan sikap disiplin yang tinggi, sehingga menciptakan manusia yang bermutu dan berkualitas. Untuk membentuk manusia yang bermutu dan berkualitas tersebut, maka dibutuhkan pendidikan dalam hidupnya.

Berdasarkan Undang-Undang No 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1 (UU Sisdiknas No 20 Tahun 2003), pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Potensi-potensi ini berupa kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan yang berjenjang diharapkan mampu membuat individu berkualitas yang nantinya menjadi fondasi bangsa. Oleh karena itu, untuk membantu seseorang mengembangkan potensi diri secara optimal, pendidikan melalui Bimbingan dan Konseling membantu seseorang untuk membina, mengembangkan, meningkatkan dirinya seoptimal mungkin agar dapat mencapai tujuan hidupnya dengan baik.

Pendidikan yang tinggi sangat diperlukan untuk bersaing dalam mendapatkan kehidupan yang layak. Lulusan perguruan tinggi yang berkualitas sangat diharapkan untuk mengimbangi persaingan mencari kerja. Semakin lama, pertumbuhan lulusan yang ingin mencari kerja setiap tahunnya selalu bertambah sedangkan jumlah peluang kerja semakin sedikit.

Menurut pengumuman resmi Badan Pusat Statistik, pada bulan Agustus tahun 2013 jumlah pengangguran angkatan kerja di Indonesia mencapai 118,2 juta orang. Dari jumlah ini terdapat tingkat pengangguran terbuka mencapai 6,25 persen, yaitu sejumlah 7,39 juta orang. Pengangguran terbuka merupakan individu yang sama sekali belum memiliki kerja. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan situs data statistik di Indonesia tahun 2012 yang berbunyi :

Pengangguran terbuka merupakan bagian dari angkatan kerja yang tidak bekerja atau sedang mencari pekerjaan (baik bagi mereka yang belum pernah bekerja sama sekali maupun sudah pernah bekerja), atau sedang mempersiapkan suatu usaha, mereka yang tidak mencari pekerjaan karena merasa tidak mungkin untuk mendapatkan pekerjaan dan mereka yang sudah memiliki pekerjaan tetapi belum mulai bekerja.

Angka pengangguran yang tinggi di Indonesia seharusnya memberi dorongan bagi para pelaku akademik yang merupakan mahasiswa bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan studinya. Namun kenyataannya, bagi beberapa mahasiswa menyelesaikan pendidikan dan meraih gelar sarjana tidak semudah yang dikira. Hambatan-hambatan muncul pada mahasiswa, baik dari faktor eksternal maupun internal. Mahasiswa-mahasiswa yang harus menyelesaikan studinya lebih lama dari target yang seharusnya dapat ditempuh masih berjumlah banyak. Waktu normal yang biasanya mencapai 4 tahun menjadi lebih lama.



Solomon dan Rothblum (Rumiani, 2006: 44) mengungkapkan bahwa indikasi penundaan akademik adalah masa studi 5 tahun atau lebih. Masa studi yang semakin lama akan memperparah prokrastinasi yang timbul. Ellis dan Knaus (Rumiani, 2006: 38) menemukan bahwa hampir 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi.

Hasil penelitian Yosh (dalam Priska Devi A., 2008: 3) menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang menimpa sebagian besar masyarakat dan insan akademik. Sekitar 25% sampai 27% dari pelajar atau mahasiswa mengungkapkan bahwa prokrastinasi merupakan suatu masalah dalam lingkup akademis mereka.

Sapadin dan Maguire (dalam Emma Hendrayanti, 2006: 22-23) menyatakan bahwa prokrastinasi itu pada hakekatnya membawa risiko yang tinggi dalam kehidupan setiap individu yang melakukannya, terutama apabila prokrastinasi telah menjadi sesuatu hal yang terjadi secara konsisten dan berkelanjutan. Hardjana A. M. (1994: 61) mengemukakan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres pada diri individu yang melakukannya. Hal ini terjadi karena prokrastinator itu tidak menjalankan hal-hal yang seharusnya dilakukannya pada saat itu. Prokrastinasi ini dapat mengakibatkan ketidakpuasan pada prokrastinator atas waktu yang terbuang yang pada akhirnya berujung dengan perasaan frustrasi dan stres. Jika ada seorang teman yang bertanya bagaimana perkembangan tugas akhir skripsinya, prokrastinator cenderung meluapkan emosi.

Prokrastinasi dapat menyebabkan perilaku yang kurang efisien dalam mengatur waktu atau kurang menghargai waktu. Waktu kelulusan mahasiswa

yang lebih lama dari waktu normal menunjukkan adanya kemungkinan prokrastinasi akademik. Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi ini adalah motivasi. Motivasi dapat berasal dari luar (eksternal) maupun dalam (internal). Seorang individu yang memiliki motivasi yang tinggi dalam dirinya cenderung tidak melakukan prokrastinasi.

Prokrastinasi pada umumnya juga dialami pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling. Berdasarkan informasi dari sekretaris jurusan PPB FIP UNY, pada Oktober tahun 2013, masih banyak mahasiswa yang telah lebih dari lima tahun masa kuliah yang belum lulus. Mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2008 yang belum lulus sejumlah 36 orang. Mahasiswa angkatan 2007 sejumlah 55 orang dan angkatan 2006 sejumlah 41 orang. Menurut Sekretaris Jurusan BK UNY, angka kelulusan ideal dari seorang mahasiswa maksimal 4,5 tahun. Mahasiswa yang lulus mencapai lima tahun ke atas akan mengganggu akreditasi jurusan. Akreditasi merupakan salah satu bentuk penilaian mutu dan kelayakan institusi perguruan tinggi (FMIPA news, 2014).

Berdasarkan wawancara terhadap salah seorang mahasiswa berinisial DW, (angkatan 2007), ia juga mengalami prokrastinasi. DW enggan membuat tugas dan skripsi karena kurang paham dengan cara pengerjaannya. DW mengaku kesulitan melaksanakan aktivitas akademik baik tugas maupun skripsi apabila tidak dipaksa maupun dipantau oleh dosen atau pihak lain. DW mengaku tidak memiliki skala prioritas yang bagus sehingga selalu menomorduakan urusan

kuliah. DW lebih memilih bergaul di luar kampus dan memiliki berbagai macam teman baru daripada stres yang ditimbulkan dari mengerjakan skripsi.

Subyek wawancara berikutnya berinisial Y, angkatan 2007. Y mengaku sulitnya membuat skripsi membuat ia lebih memilih untuk melampiaskannya pada kegiatan lain. Y mengatasi rasa frustrasi karena kesulitan mengerjakan skripsi ini dengan berorganisasi di luar kampus dan kerja sambilan. Y mengaku tanpa tekanan dari pihak manapun membuat Y lebih memilih melakukan hal lain daripada skripsi. Berbeda dengan saat kuliah, Y merasa rajin dan aktif dalam perkuliahan.

Subyek wawancara berikutnya berinisial H, angkatan 2008. H lebih memilih untuk menunda pembuatan skripsi karena kesulitan dalam membuat bab satu. H mengaku belum memprioritaskan skripsi sehingga cenderung menunda-nunda pembuatan skripsi. H lebih memilih aktif di organisasi luar universitas. Selain itu, ia juga mengambil kerja *part time*. Saat ini H sudah mulai rajin datang ke kampus karena desakan dari orang tua dan mendengar kabar tentang perkembangan skripsi teman-teman seangkatannya. H merasa mulai tertinggal sehingga menjadi motivasi yang besar untuk menyusul teman-temannya.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari wawancara terhadap mahasiswa-mahasiswa yang menunda skripsi, penyebab utama melakukan prokrastinasi adalah belum memprioritaskan tugas akhir skripsi. Para mahasiswa tersebut lebih memilih melakukan kegiatan lain. Padahal tugas akhir skripsi perlu dikerjakan dengan cepat. Dari hal ini tampaknya regulasi diri memiliki peranan dalam perilaku penundaan pengerjaan skripsi oleh mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Handy Susanto (2006: 70), menyebutkan bahwa regulasi diri mempengaruhi seseorang dalam menyelesaikan proses pendidikannya. Kemampuan regulasi diri meliputi kemampuan individu dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar dan kemampuan untuk membagi waktu antara belajar dan kegiatan lain. Selain itu termasuk pula kemampuan untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian. Oleh karena itu, apabila kemampuan regulasi diri dalam diri tidak berkembang dengan optimal maka tujuan yang ingin dicapai tidak dapat dicapai dengan optimal. Begitu juga sebaliknya, apabila regulasi diri dapat berkembang dengan optimal maka tujuan pendidikan dapat dicapai dengan optimal.

Masril (2011: 3) mengungkapkan fenomena-fenomena seperti mengerjakan tugas tidak tepat waktu dan terlambat dalam kegiatan akademik dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor yang berasal dari dalam diri diasumsikan terkait rendahnya kemampuan regulasi-diri mahasiswa. Lebih lanjut, Masril (2011: 3) mengungkapkan regulasi diri dan *self awareness* sebagai fungsi eksekutif dari cara kerja otak manusia. Itu menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri merupakan faktor kunci dari sejumlah variabel non-IQ yang mempengaruhi keberhasilan setiap orang.

Prokrastinasi dan regulasi diri merupakan salah satu permasalahan dalam ranah Bimbingan dan Konseling Belajar. Konseli sebagai seorang individu yang sedang dalam proses berkembang ke arah kematangan atau kemandirian. Salah satu tujuan bimbingan dan konseling terkait dengan aspek belajar adalah memahami berbagai hambatan yang mungkin muncul dalam proses belajar yang

dialami, memiliki motif yang tinggi untuk belajar, memiliki keterampilan untuk menetapkan tujuan dan perencanaan pendidikan.

Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah dalam ilmu Bimbingan dan Konseling khususnya bidang BK Belajar. Terkait dalam area Bimbingan dan Konseling, arti penting penelitian ini adalah dapat memberi pemahaman mengenai pentingnya regulasi diri yang memiliki hubungan dengan perilaku prokrastinasi. Hal ini bisa membantu mengurangi sikap prokrastinasi pada mahasiswa. Fakta-fakta yang terdapat di lapangan berbeda dari harapan yang seharusnya menambah ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian ini. Berdasarkan uraian sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Prodi BK UNY.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dibuat identifikasi masalah berupa :

1. Prokrastinasi terhadap skripsi dapat mengakibatkan prokrastinator merasakan ketidakpuasan atas waktu yang terbuang, yang berujung dengan perasaan frustrasi dan stres.
2. Prokrastinator melampiaskan kesulitan dalam membuat skripsi dengan melakukan kegiatan lain.

3. Penyelesaian skripsi yang tertunda dapat mengganggu proses akreditasi jurusan.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang disebutkan diatas maka peneliti membatasi permasalahan pada bagaimana hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi tugas akhir skripsi pada mahasiswa?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi tugas akhir skripsi pada mahasiswa.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoritis
  - a. Penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan wawasan dan informasi bagi insan akademik, bahwa terdapat hubungan antara

prokrastinasi tugas akhir skripsi dengan regulasi diri. Wawasan ini dapat membantu mahasiswa untuk mencegah timbulnya prokrastinasi.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi ilmiah bagi kajian ilmu Bimbingan dan Konseling khususnya BK Belajar.

## 2. Manfaat praktis

- a. Konselor

Penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan dan sebagai dasar untuk melakukan tindakan dalam mengatasi masalah prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

- b. Mahasiswa

Melalui penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan kepada pembaca mengenai dampak-dampak negatif dari prokrastinasi sehingga dapat menghindari untuk dapat memaksimalkan aktivitas akademiknya.

- c. Peneliti lainnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu membuat peneliti selanjutnya menemukan metode yang paling jitu untuk memaksimalkan kegiatan akademik mahasiswa terutama agar dapat menghindari prokrastinasi.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Prokrastinasi Tugas Akhir Skripsi**

##### **1. Pengertian**

Istilah prokrastinasi pertama kali dicetuskan oleh Brown & Holtzman pada tahun 1967 (dalam Rumiani, 2006: 38). Prokrastinasi berasal dari bahasa latin “*procrastinare*” yang berarti menunda. Sementara menurut Alan Lakein (1997), prokrastinasi adalah situasi individu yang telah berhasil memilih suatu aktivitas yang baik, merasa cocok dengan pilihan tersebut, dan merencanakan waktu untuk melaksanakannya. Akan tetapi tak kunjung melaksanakan aktifitas yang telah dipilih tersebut dengan lebih memilih melakukan aktifitas lain yang kurang penting untuk dilakukan.

Tuckman (dalam Priska Devi A., 2007: 3) mengungkapkan prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna. Hal ini dapat mengakibatkan kualitas aktivitas yang menurun, tidak menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering kali terlambat dalam menepati jadwal. Priska Devi (2007: 6) berpendapat bahwa prokrastinasi merupakan perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan cenderung untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan.



Yemima Husetya (2010: 5) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan. Penundaan ini dilakukan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan akademik.

Dalam khasanah ilmiah Psikologi (dalam Aliya dan Iranita, 2011: 65) prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang tidak disiplin dalam penggunaan waktu. Menurut Poerwodarminto (dalam Aliya dan Iranita, 2011: 65), skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan akademis diperguruan tinggi. Mengerjakan skripsi merupakan sebuah kewajiban bagi setiap mahasiswa sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana.

Menurut Darmono dan Hasan (dalam Aliya dan Iranita, 2011: 65), skripsi merupakan karya yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya. Karya tulis ini dibuat berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama.

Menurut Schouwenburg, Lay, Pychyl, & Ferrari (dalam Jackson, 2012: 3) salah satu perilaku pengaturan diri yang telah dipelajari secara ekstensif dalam literatur adalah prokrastinasi akademik dan pengaruhnya terhadap prestasi belajar siswa. Siswa yang menunda-nunda mungkin memiliki pikiran atau perilaku yang menghambat kemampuan mereka dalam regulasi diri, misalnya perkiraan palsu waktu yang dibutuhkan

untuk menyelesaikan tugas belajar. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kegagalan dalam melakukan suatu kegiatan akademik dengan menunda kegiatan sampai menyelesaikan kegiatan lain yang diinginkan (Wolters, dalam Jackson 2012: 20-21). Kebanyakan perilaku prokrastinasi akademik dalam situasi yang memprihatinkan masuk dalam 4 penyelesaian tugas-tugas akademik seperti mempersiapkan diri untuk ujian, mengerjakan pekerjaan rumah, dan menulis makalah (Schouwenburg, dalam Jackson 2012: 21).

Dari berbagai pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku individu yang memiliki kecenderungan untuk menunda ketika memulai maupun menyelesaikan aktivitas yang ditetapkan dengan memilih untuk melakukan aktivitas lain. Berkaitan dengan pengerjaan skripsi, prokrastinasi terlihat dari adanya penundaan oleh individu dalam memulai maupun menyelesaikan pembuatan tugas akhir yang merupakan bagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana.

## **2. Prokrastinasi dan Perkembangan Masa Dewasa Awal**

Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik mengalami masa studi lebih dari empat tahun. Solomon dan Rothblum (dalam Rumiani, 2006: 44) mengungkapkan bahwa indikasi penundaan akademik adalah masa studi 5 tahun atau lebih.

Di lingkungan perguruan tinggi, selalu terlihat adanya mahasiswa yang mengalami prokrastinasi dalam melaksanakan tugas penulisan

skripsi. Mahasiswa yang sedang melaksanakan tugas penulisan akhir skripsi sebagian besar telah berada pada masa usia dewasa awal.

Menurut Erikson (dalam Alwisol, 2011: 100), pada masa dewasa awal seorang individu seharusnya telah mempunyai tanggung jawab dalam menjalankan peranannya. Individu seharusnya tidak mengalami kekacauan identitas. Seharusnya individu telah memiliki kemantapan dalam kepribadiannya. Hal ini dikarenakan pada tahap sebelum masa dewasa awal, individu telah melakukan pencarian identitas ego.

Menurut Erikson (dalam Alwisol, 2011: 101), individu pada masa dewasa awal yang telah cenderung memiliki identitas positif akan menghasilkan :

- a. Kesetiaan terhadap prinsip ideologi tertentu
- b. Kemampuan untuk memutuskan secara bebas mengenai sesuatu yang akan dilakukan
- c. Kepercayaan kepada teman sebaya dan orang dewasa yang memberi nasihat mengenai tujuan dan cita-cita
- d. Kemantapan pilihan-pilihan pekerjaan maupun aktifitas yang bermanfaat.

Keadaan diatas biasanya belum bisa dialami pada masa tahap remaja yang masih mengalami keraguan dan kekacauan identitas. Pada masa dewasa awal yang telah memiliki identitas yang cenderung positif akan memiliki pengendalian diri atau regulasi diri yang baik.

Turner dan Helms (dalam Agoes Dariyo, 2004: 56) mengungkapkan dewasa muda telah mencapai taraf penalaran postformal. Kemampuan ini ditandai dengan pemikiran yang bersifat dialektika (*dialectical thought*). Kemampuan ini berupa kemampuan untuk memahami, menganalisis dan

mencari benang merah teori-teori dan pemikiran-pemikiran yang saling bertentangan sehingga mampu menghasilkan pemikiran yang baru dan kreatif.

Menurut Jan Sinnott (dalam Agoes Dariyo, 2004: 57) salah satu ciri perkembangan kognitif masa ini adalah *pramatism*. Bersikap pragmatis artinya mampu menyadari dan memilih beberapa solusi yang terbaik dalam memecahkan suatu masalah.

Berdasarkan uraian diatas, seorang individu yang berada pada masa dewasa awal sepatutnya bisa menghindari perilaku prokrastinasi. Karena pada masa dewasa awal, seorang individu telah mampu bersikap mandiri dengan memiliki identitas diri yang positif serta dapat memikirkan solusi-solusi dari permasalahan yang ditemui. Hal ini seharusnya dapat membuat prokrastinator tidak meninggalkan tugas-tugas ataupun kewajibannya dengan pergi melakukan aktifitas lain.

### **3. Indikator Prokrastinasi**

Menurut Ilfiandra (dalam Aliya dan Iranita, 2011: 67), faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi. Faktor eksternal ini diantaranya adalah pola asuh orang tua dan kondisi lingkungan yang rendah dalam pengawasan. Untuk faktor internal meliputi kondisi fisik dan psikologis.

Schouwenberg (dalam Aliya dan Iranita, 2011: 66) menjelaskan tentang aspek-aspek prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi, yaitu:

a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi

Semua mahasiswa yang mengerti akan tugas-tugas kewajibannya akan mengerjakan skripsi saat telah waktunya penulisan skripsi. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi juga tahu bahwa ia harus mengerjakan skripsi. Akan tetapi, ia akan cenderung menunda-nunda dan bahkan mencari-cari alasan dalam penundaannya.

b. Keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas

Prokrastinator akan cenderung memerlukan waktu lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan skripsi. Prokrastinator menghabiskan waktu untuk mempersiapkan diri baik mental maupun materi yang dibutuhkan secara berlebihan. Selain itu prokrastinator melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian skripsi, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Hal-hal ini akan membuat mahasiswa tidak dapat menyelesaikan skripsi dengan optimal.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Prokrastinator cenderung mengalami kesulitan dan keterlambatan dalam memenuhi target yang telah ditetapkan pembimbing maupun pihak lain sesuai yang telah ditentukan sebelumnya. Keterlambatan akan sering dialami oleh prokrastinator. Ia akan merasa waktu yang ditetapkan terlalu sebentar.

- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi

Prokrastinator cenderung dengan sengaja untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Ia lebih menggunakan untuk melakukan kegiatan-kegiatan lain yang dipandang menyenangkan dan mendatangkan hiburan. Bahkan prokrastinator melakukan kegiatan yang ia anggap yang sebenarnya hanya bentuk pelarian dari pengerjaan skripsi. Hal ini akan menyita waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan skripsi.

Berhubung penelitian ini meneliti tentang prokrastinasi dalam tugas akhir skripsi, maka peneliti mengambil aspek-aspek prokrastinasi menurut Schouwenberg. Bisa dilihat dari uraian diatas, indikator prokrastinasi akademik yang termasuk dalam pengerjaan skripsi adalah terlambat mengerjakan tugas-tugas, tidak melakukan tugas dengan sengaja, dan tidak tuntas dalam menyelesaikan tugas. Selain itu, prokrastinator akan cenderung mengulur waktu dalam mengerjakan tugas dan tidak menyelesaikan tugas sesuai target, baik waktu yang lebih lama maupun hasil yang kurang memuaskan.

#### **4. Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam Prokrastinasi**

Friend (dalam Yemima Husetya, 2010: 6) berpendapat bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut ini: (a) Tidak yakin terhadap kemampuan diri. Prokrastinator merasa belum mampu dalam melaksanakan tugasnya. (b) Toleransi frustrasi yang rendah. (c) Menuntut kesempurnaan. (d) Perbedaan jenis kelamin. (e) Pandangan fatalistik.

Braid (Yemima Husetya, 2010: 7) menambahkan bahwa prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor : (a) kerumitan, (b) ketakutan.

Menurut Burka dan Yuen (dalam Yemima Husetya, 2010: 7) menuturkan terbentuknya perilaku prokrastinasi oleh faktor-faktor antara lain : kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, dan kesulitan dalam mengambil keputusan-keputusan. Selain itu, faktor lainnya berupa pemberontakan terhadap kontrol diri dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, dan standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu. Rachmana (Yemima Husetya, 2010: 7) juga turut menjelaskan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi ini dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Farida Sholichatun Nisa', dkk (2013: 38)., mengungkapkan perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh beberapa faktor yang terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri, yaitu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis. Kebugaran kondisi individu turut mempengaruhi perilaku ini. Misalnya terdapat individu yang kelelahan, akan memiliki kecenderungan melakukan penundaan. Dalam kondisi psikologis, yang paling menonjol adalah motivasi. Semakin rendah motivasi seseorang, maka akan semakin tinggi kecenderungan melakukan penundaan. Faktor eksternal berasal dari luar prokrastinator. Misalnya, gaya pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan dan tugas yang terlalu banyak.

Jadi, dari berbagai penjelasan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

## **B. Regulasi Diri**

### **1. Pengertian Regulasi Diri**

Menurut Taylor, dkk (2009: 133), regulasi diri mengacu pada cara orang mengontrol dan mengarahkan tindakan mereka sendiri. Regulasi diri berlangsung secara otomatis tanpa sadar atau pemikiran mendalam.

Verplanken & Holland (dalam Taylor, dkk., 2012: 134) mengungkapkan bahwa regulasi diri merupakan respon terhadap petunjuk-petunjuk yang menonjol di lingkungan dan mengatur perilaku kita. Sedangkan menurut Brandstatter dan Frank (dalam Taylor, dkk., 2012: 134), regulasi diri merupakan usaha sadar dan aktif mengintervensi untuk mengontrol pemikiran, reaksi, dan perilaku kita. Menurut Scmeichel dan Baumesiter (dalam Taylor, dkk., 2012: 134), regulasi diri kemampuan manusia untuk mengontrol, mengganti, dan menghentikan respon mereka.

Schunk dan Zimmerman (dalam Handy Susanto, 2006: 66) mengungkapkan bahwa regulasi diri dapat dipahami sebagai penggunaan suatu proses yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Handy Susanto (2006: 70) berpendapat regulasi diri sangat penting dalam proses pendidikan. Regulasi diri meliputi kemampuan untuk mulai mencoba menentukan nilai yang ingin diperoleh,



merencanakan membuat jadwal, membagi waktu antara tugas akademik dan bermain, dan mempersiapkan diri dalam menghadapi ulangan.

Masril (2011: 2) juga mengemukakan pendapat mengenai regulasi diri. Ia berpendapat regulasi diri sebagai upaya-upaya individu atau kelompok untuk mengubah dan mengelola pikiran (*thoughts*), perasaan (*feeling*), keinginan (*desires*), dan tindakannya (*actions*). Bashir dan Singer (dalam Masril, 2011: 3) mendefinisikan regulasi diri sebagai seperangkat perilaku yang digunakan secara fleksibel untuk membimbing, memonitor dan mengarahkan kinerja seseorang untuk sukses dalam meraih tujuannya.

Barkley (dalam Masril, 2011: 5) mendefinisikan regulasi diri sebagai setiap respon yang berfungsi untuk mengubah kemungkinan respon selanjutnya terhadap sebuah kejadian. Dalam melakukannya, respon-respon ini juga berfungsi untuk mengubah kemungkinan konsekuensi berikutnya terkait dengan peristiwa.

Dari berbagai uraian yang telah dijelaskan secara konseptual, regulasi diri adalah suatu proses dalam diri suatu individu yang dapat mengatur dan mengelola pikiran, perasaan, keinginan, dan penetapan tindakan yang akan dilakukan. Selain itu juga dapat mengatur pencapaian dan aksi dari perencanaan tindakan tersebut, hingga selanjutnya dapat mengevaluasi kesuksesan, memberi *reward* atas pencapaian, dan menentukan target yang lebih tinggi.

## **2. Pentingnya Regulasi Diri untuk Masa Perkembangan Dewasa Awal**

Dalam masa dewasa awal, Schaie (dalam Rita Eka Izzaty, dkk., 2008: 160) menyebutkan terdapat tahap mencari prestasi. Tahap mencari prestasi ini merupakan penerapan intelektualitas individu pada situasi yang melibatkan konsekuensi besar untuk mencapai tujuan jangka panjang. Hal ini berkenaan dengan perencanaan masa depan yang berkaitan dengan pencapaian karir dan pemerolehan pengetahuan.

Hurlock (1980: 278) mengungkapkan masalah yang paling penting pada masa dewasa awal adalah kenyataan bahwa keberhasilan atau kegagalan melakukan penyesuaian diri akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan. Oleh karena itu, pengendalian diri merupakan faktor penting untuk mencapai tujuan yang optimal.

Boekaerts (dalam Handy Susanto, 2006: 65) mengungkapkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan untuk mencapai prestasi yang optimal. Faktor-faktor diantaranya adalah intelegensi, kepribadian, lingkungan rumah, dan lingkungan akademik. Selain faktor-faktor tersebut, terdapat hal lain yang turut mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal yaitu regulasi diri. Regulasi diri dianggap sebagai faktor yang menunjang keberhasilan akademik seorang individu. Meskipun seorang individu memiliki tingkat intelegensi yang baik, didukung oleh kepribadian, lingkungan rumah dan akademiknya, ia tetap tidak akan mampu mencapai prestasi yang diinginkan tanpa regulasi diri yang baik. Ketidak mampuan individu dalam membagi waktu dan prioritas

antara kebutuhan dan keinginan membuat insan akademik tidak mampu mengoptimalkan proses akademiknya.

Baumeister (dalam Masril, 2011: 8) mengungkapkan regulasi diri merupakan proses kepribadian yang penting. Hal ini dikarenakan regulasi diri menentukan dalam kontrol atas pikiran, perasaan, keinginan dan kinerja mereka. Kegagalan dalam regulasi diri dapat menjadi masalah pribadi dan sosial pada setiap individu.

Regulasi diri merupakan faktor yang penting dalam proses akademik. Hal ini juga tergambar dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 ayat 1 seperti berikut. Berdasarkan Undang-Undang No 20 Tahun 2003, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran Peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Potensi-potensi ini berupa kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Dari sini kita lihat pengendalian diri juga termasuk dalam aspek yang diperhatikan dalam proses akademik.

Dari uraian sebelumnya terlihat bahwa regulasi diri merupakan faktor penting dalam kehidupan suatu individu. Regulasi diri berfungsi efektif dalam mengendalikan dorongan, manajemen waktu, dan mengatasi emosi seperti stress, depresi, cemas, dan sebagainya. Ini sangat berguna bagi seorang individu dalam menyelesaikan proses akademiknya.

Termasuk didalamnya individu yang berada pada masa dewasa awal. Hal ini dikarenakan dalam fase ini terdapat tahap mencari prestasi yang melibatkan konsekuensi besar untuk mencapai tujuan jangka panjang.

### 3. Komponen Regulasi Diri

Dimatteo (dalam Tirta, 2010: 14-15) mengungkapkan bahwa komponen dari regulasi diri adalah :

a. *Self Monitoring* atau *Self Observation*

Individu dapat memustuskan perilaku yang akan dilakukan. Setelah itu, individu melakukan analisis terhadap perilaku yang dipilihnya. Ia akan mengetahui peluang yang dimiliki dan dapat membantunya dalam perubahan perilaku.

b. *Self Evaluation*

Perilaku-perilaku yang sebelumnya dinilai melalui *self monitoring* dibandingkan dan dihadapkan kriteria-kriteria yang spesifik atau ideal.

c. *Self Reinforcement*

Disini terjadi penguatan pada diri sendiri untuk menyesuaikan perilaku atau mendekati tujuan.

Hergenhann (dalam Tirta, 2010: 15) memberi penjelasan bahwa komponen dari regulasi diri adalah :

a. *Self Efficacy*

Hjelle dan Ziegler (dalam Tirta, 2010: 15) mengungkapkan *Self efficacy* ini berhubungan dengan penilaian seseorang bagaimana ia dapat menyadari kemampuan mereka untuk melakukan suatu perilaku yang berhubungan dengan tugas.

b. Peraturan Moral

Bandura (dalam Tirta, 2010: 16) mengemukakan peraturan moral adalah prinsip-prinsip standar dari apa yang baik maupun yang buruk melalui proses internalisasi. Sebagian individu dapat melakukan perilaku yang menyimpang dari aturan moral yang ditetapkan, sehingga diperlukan regulasi diri dalam mengarahkan perilaku tersebut.

c. Penundaan Kepuasan

Penundaan kepuasan adalah suatu bentuk proses penundaan kepuasan sesaat. Kemampuan untuk menunda kepuasan sesaat berkaitan dengan beberapa faktor lain. Beberapa diantaranya seperti keyakinan seseorang bahwa tujuan di masa mendatang akan lebih baik, pengalaman seseorang dalam menunda kepuasan sesaat, nilai dari tujuan masa mendatang, dan keyakinan seseorang bahwa ia dapat meningkatkan dirinya. Penundaan kepuasan berkaitan dengan pengendalian dorongan perilaku

Ormrod (dalam Tirta, 2010: 17) mengungkapkan komponen regulasi diri adalah :

- a. Penetapan standar dan tujuan (*setting standard and goals*).

Perubahan perilaku dapat didorong dengan adanya suatu standar atau tujuan yang ingin dicapai. Dorongan ini berasal dari orang-orang disekitarnya maupun dari diri sendiri.

- b. Pengamatan diri sendiri (*self observation*).

Observasi diri dihadapkan pada kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku, dan lain-lainnya. Individu harus mampu memonitor aktualisasi dirinya. Apa yang diobservasi oleh individu tersebut tergantung kepada minat dan konsep dirinya.

- c. Keputusan diri sendiri (*self judgment*)

Keputusan diri sendiri merupakan suatu tindakan untuk memilih kesesuaian tingkah laku yang didasarkan pada standar pribadi, lalu membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau tingkah laku dengan orang lain. Selain itu juga menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas dan memberi atribusi performansi.

- d. Reaksi diri sendiri (*self reaction*)

Individu mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif. Setelah mengevaluasi, ia menghadahi atau menghukum diri sendiri. Apabila tidak muncul reaksi afektif, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

Brown (2010: 1) menjelaskan komponen dari regulasi diri sebagai berikut :

- a. Menerima informasi yang relevan (*Receiving relevant information*)
- b. Mengevaluasi informasi dan membandingkan dengan norma yang ada (*Evaluating the information and comparing it to norms*)
- c. Memicu perubahan (*Triggering change*)
- d. Mencari pilihan-pilihan (*Searching for option*)
- e. Menyusun perencanaan (*Formulating a plan*)
- f. Menerapkan perencanaan (*Implementing the plan*)
- g. Mengukur efektivitas dari perencanaan (*Assessing the plan's effectiveness*)

Berdasarkan berbagai pendapat sebelumnya, penulis menyimpulkan komponen regulasi diri. Kesimpulan ini merupakan gabungan dari berbagai pendapat sebelumnya, yaitu yang menyerupai ataupun sama. Komponen-komponen tersebut terdiri dari penetapan standar (*standard*), pengamatan diri (*self observation*), *self judgment* (keputusan diri), dan penguatan diri (*self reinforcement*).

#### **4. Proses dalam Regulasi Diri**

Bandura (Alwisol, 2011: 285) mengungkapkan, terdapat tiga proses yang dapat dipakai dalam melakukan pengaturan diri, yaitu memanipulasi faktor eksternal, memonitor dan mengevaluasi tingkah laku eksternal. Tingkah laku manusia adalah hasil pengaruh timbal balik faktor eksternal dan faktor internal itu.

- a. Faktor eksternal

Ada dua cara faktor eksternal dalam mempengaruhi regulasi diri. Cara pertama adalah faktor eksternal memberi standar untuk mengevaluasi tingkah laku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Melalui orang tua dan guru anak-anak belajar mengenai baik dan buruk, tingkah laku yang dikehendaki dan tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas anak kemudian mengembangkan standar yang dapat dipakai untuk menilai prestasi diri.

Cara kedua, faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan (*reinforcement*). Hadiah intrinsik tidak selalu memberi kepuasan, orang membutuhkan insentif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku dan penguatan biasanya bekerja sama. Ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk kembali dilakukan.

#### b. Faktor internal

Faktor eksternal berinteraksi dengan faktor internal dalam pengaturan diri sendiri. Bandura (Alwisol, 2011: 286) mengemukakan tiga bentuk pengaruh internal sebagai berikut:

##### 1) Observasi diri (*self observation*)

Observasi diri dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya.



Orang harus mampu memonitor performanya, walaupun tidak sempurna. Hal ini dikarenakan orang cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku lainnya. Apa yang diobservasi seseorang tergantung kepada minat dan konsep dirinya.

2) Proses penilaian atau mengadili tingkah laku (*judgmental process*)

*Judgmental process* adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi dan membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan orang lain. Selain itu juga menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansi.

Standar pribadi bersumber dari pengalaman mengamati model di sekitarnya seperti orang tua atau guru, dan menginterpretasi penguatan dari performansi diri. Berdasarkan sumber model dan performansi yang mendapat penguatan, proses kognitif menyusun ukuran-ukuran atau norma yang sifatnya sangat pribadi. Ini terjadi karena ukuran itu tidak selalu sinkron dengan kenyataan. Standar pribadi ini jumlahnya terbatas. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingkannya dengan ukuran eksternal, dapat berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif. Orang juga menilai suatu aktivitas berdasarkan arti penting aktivitas itu bagi dirinya. Akhirnya, orang juga menilai seberapa besar dirinya menjadi penyebab dari suatu performansi apakah akibat ini akan baik atau buruk.

### 3) Reaksi-diri-afektif (*self response*)

Berdasarkan pengamatan dan *judgement* itu, orang mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadahi atau menghukum diri sendiri. Bisa saja reaksi afektif tidak muncul, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

Tabel 1. Proses regulasi diri

Faktor eksternal	Faktor internal		
	<i>Self observation</i>	<i>Judgemental process</i>	<i>Self response</i>
Standar masyarakat Penguatan	Dimensi Performansi Kualitas Keseringan Kuantita Orisinalita Kebenaran bukti Dampak penyimpangan etika	Standar Pribadi Sumber model Sumber penguat Pedoman Performansi Norma standar Perbandingan sosial Perbandingan personal Perbandingan kolektif Menghargai Aktivitas Sangat dihormati Netral Direndahkan Atribusi Performansi Lokus pribadi Lokus eksternal	Reaksi evaluasi diri Positif Negatif Dampak terhadap diri Dihadiahi Dihukum Tanpa <i>self response</i>

## C. Masa Dewasa Awal

### 1. Pengertian Dewasa Awal

Istilah *adult* berasal dari kata Latin, yang berarti “tumbuh menjadi kedewasaan”. Kata *adult* juga berasal dari bentuk lampau partisipel dari kata kerja *adultus* yang berarti “telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna” atau “telah menjadi dewasa”. Menurut Hurlock (1980: 246), orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Menurut Hurlock (1980: 246), masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif.

Menurut Erikson (Alwisol, 2011: 100) masa dewasa awal terjadi pada orang yang berusia 20-30 tahun. Tahap dewasa awal memiliki waktu yang relatif tidak dibatasi. Tahap ini ditandai dengan perolehan keintiman (*intimacy*) pada awal periode, dan ditandai perkembangan berketurunan (*generativity*) pada awal periode. Bagi sebagian orang dewasa awal, periode ini cukup singkat yang hanya dialami dalam beberapa tahun saja. Tetapi bagi individu pada masa dewasa awal lain bisa saja membutuhkan waktu puluhan tahun.

Menurut Mappiare (dalam Rita Eka Izzaty, dkk., 2008: 155), batasan memasuki usia dewasa awal dapat ditinjau dari:

- a. Segi hukum, bila orang dewasa itu dapat dituntut tanggung jawabnya atas perbuatan-perbuatannya.
- b. Segi pendidikan, bila mencapai kemasakan: kognitif, afektif, dan psikomotorik, sebagai hasil ajar atau latihan.
- c. Segi biologis, bila diartikan sebagai suatu keadaan pertumbuhan dalam ukuran tubuh dan mencapai kekuatan maksimal, serta siap bereproduksi.

Berdasarkan berbagai uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa masa dewasa awal merupakan masa dimana individu telah menyelesaikan pertumbuhannya dan memulai untuk siap menerima kedudukan dalam masyarakat seperti layaknya orang dewasa lainnya. Masa dewasa dimulai berkisar pada umur 20-40 tahun.

## **2. Karakteristik Dewasa Awal**

Hurlock (1980: 246) berpendapat bahwa masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Penyesuaian diri ini menjadikan periode ini suatu periode khusus dan sulit dari rentang hidup seseorang.

Ciri khas perkembangan dewasa awal dapat dilihat sebagai berikut:

- a. Usia reproduktif (*reproductive age*)

Reproduktivitas atau masa kesuburan sehingga siap menjadi ayah/ibu dalam mengasuh/mendidik anak.

- b. Usia memantapkan letak kedudukan (*settling down age*)

Memantapkan kedudukan ini seperti dalam dunia kerja, perkawinan, dan memainkan perannya sebagai orang tua.

- c. Usia banyak masalah (*problem age*)

Persoalan yang pernah dialami pada masa lalu mungkin berlanjut, serta adanya masalah baru. Berbagai masalah yang timbul ini dapat timbul dalam rumah tangga baru, hubungan sosial, keluarga, pekerjaan dan faktor kesempatan, demikian pula faktor intern.

- d. Usia tegang dalam emosi (*emotional tension age*)

Mengalami ketegangan emosi yang berhubungan dengan persoalan-persoalan yang dihadapi. Misalnya, persoalan jabatan, karir, perkawinan, keuangan, hubungan sosial, teman, kenalan.

### 3. Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Tugas perkembangan masa usia dewasa awal yang harus dilalui menurut Hurlock (1980: 10) adalah sebagai berikut:

- a. Mulai bekerja
- b. Memilih pasangan
- c. Belajar hidup dengan tunangan
- d. Mulai membuka keluarga
- e. Mengasuh anak
- f. Mengelola rumah tangga
- g. Mengambil tanggung jawab sebagai warga negara
- h. Mencari kelompok sosial yang menyenangkan

Selanjutnya tugas-tugas perkembangan masa usia dewasa awal menurut Rita Eka Izzaty, dkk., (2008: 158) adalah sebagai berikut:

- a. Memilih pasangan hidup
- b. Belajar hidup bersama sebagai pasangan suami-istri
- c. Mulai hidup dalam satu keluarga; pasangan dan anak
- d. Belajar mengasuh anak
- e. Mengelola rumah tangga
- f. Mulai bekerja atau membangun karir
- g. Bergabung dengan suatu aktivitas atau perkumpulan sosial

#### **4. Perkembangan Dewasa Awal**

##### **a. Perkembangan fisik**

Hurlock (1980: 255) mengungkapkan bahwa ketika orang tumbuh menjadi dewasa, pria dan wanita dewasa telah belajar untuk menerima perubahan-perubahan fisik dan tahu dalam memanfaatkannya. Meskipun kadang tidak sesuai harapan, namun orang sudah menyadari bahwa ia memiliki kekurangan mengenai fisiknya. Kesadaran ini dapat menimbulkan minat untuk melakukan hal-hal yang berhubungan dengan kecantikan, diet, dan olahraga.

Santrock (dalam Rita Eka Izzaty, dkk., 2008: 159) mengungkapkan puncak kemampuan fisik individu berada pada usia 18-30 tahun yang diikuti dengan kesehatan yang baik. Beberapa hal yang harus diperhatikan pada usia ini yaitu nutrisi dan pola makan, ketergantungan pada obat, serta olahraga. Perhatian terhadap beberapa hal ini penting dilakukan karena berpengaruh terhadap kesehatan pada

masa usia selanjutnya. Secara umum perlambatan dan penurunan fisik mula terjadi sejak usia akhir dewasa awal.

#### **b. Perkembangan kognitif**

Schaie (dalam Rita Eka Izzaty, dkk., 2008: 160) mengatakan bahwa ada beberapa tahap perkembangan kognitif pada masa dewasa, yaitu :

##### **1) Tahap mencari prestasi (*achieving stage*)**

Tahap ini terjadi pada masa dewasa awal. Tahap ini merupakan penerapan intelektualitas individu pada masa dewasa pada situasi yang melibatkan konsekuensi besar untuk mencapai tujuan jangka panjang. Hal ini berkenaan dengan perencanaan masa depan yang berkaitan dengan pencapaian karir dan pemerolehan pengetahuan.

##### **2) Tahap bertanggung jawab (*responsibility stage*)**

Tahap ini terjadi pada masa dewasa awal. Pada fase ini terjadi ketika keluarga sudah terbentuk, sehingga perhatian diberikan kepada pemenuhan kebutuhan pasangan dan keturunannya. Pada masa ini ditekankan untuk memunculkan tanggung jawab pada lingkungan keluarga dan lingkungan sosialnya. Fase ini akan terus berlanjut terus ke masa dewasa madya.

##### **3) Tahap eksekutif (*executive stage*)**

Tahap ini terjadi pada masa dewasa madya. Pada masa ini, individu bertanggung jawab mengenai hal-hal yang ada di

lingkungannya, baik itu di masyarakat maupun lingkungan kerja. Individu membangun pemahaman tentang bagaimana suatu organisasi itu bekerja dan kompleksitas hubungan yang terbangun di dalamnya.

4) Tahap reintegratif (*the reintegrative stage*)

Ini adalah tahap yang terjadi pada masa dewasa akhir. Pada masa ini, seorang individu akan memfokuskan diri pada kegiatan yang bermakna bagi dirinya.

**c. Perkembangan emosi dan sosial**

Perkembangan emosi dan sosial pada masa dewasa awal berkaitan erat dengan adanya perubahan minat. Menurut Rita Eka Izzaty, dkk., (2008: 161), kondisi-kondisi yang mempengaruhi perubahan minat pada masa ini adalah perubahan kondisi kesehatan, perubahan status sosial ekonomidan perubahan dalam pola kehidupan. Selain itu juga terdapat perubahan dalam nilai, perubahan peran seks, perubahan status dari belum menikah ke status menikah, menjadi orang tua, perubahan tekanan budaya dan lingkungan. Kondisi ini menuntut seorang yang dalam masa dewasa awal untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Santrock (2002: 126) berpendapat bahwa aspek yang penting dalam masa dewasa awal adalah kemandirian. Mereka berusaha untuk meningkatkan kemandirian dari orang tua, membangun hubungan intim dengan individu lain, dan meningkatkan komitmen persahabatan



mereka. Pada saat itu, individu harus bisa berpikir untuk dirinya sendiri dan melakukan sesuatu tanpa selalu harus mengikuti apa yang dikatakan atau dilakukan oleh orang lain.

Dalam perkembangan sosialnya, Erikson (dalam Rita Eka Izzaty, dkk., 2008: 161) menekankan bahwa masa usia dewasa awal merupakan masa krisis isolasi. Dikatakan demikian karena kegiatan sosial pada masa ini sering dibatasi dengan tekanan pekerjaan dan keluarga. Hurlock (1980: 262) mengungkapkan bahwa peran sosial yang terbatas dapat mempengaruhi persahabatan, pengelompokan sosial

#### **D. Kerangka Berpikir**

Mahasiswa merupakan sebutan bagi individu yang sedang mengikuti proses akademik dalam jenjang perguruan tinggi. Di setiap universitas, terdapat mahasiswa yang aktif dan ada yang pasif. Ada yang serius belajar di setiap kegiatan akademik, ada yang menunda-nunda hingga menjelang ujian. Mahasiswa yang baik hendaknya dapat mempersiapkan diri di setiap kegiatan akademik, memiliki nilai yang tinggi, dan lulus tidak lebih dari empat tahun.

Saat ini angka pengangguran yang berada di Indonesia masih sangat tinggi. Jumlah pengangguran mencapai 7,2 juta orang pada Februari 2013. Melihat tingginya angka ini sebaiknya mahasiswa dapat melihat peluang mereka setelah lulus masa kuliah nanti. Setiap mahasiswa tidak boleh lupa dengan tujuan utama dalam memasuki masa kuliah. Mereka harus dapat

memanfaatkan waktu dengan habis tanpa terbuang percuma. Bersungguh-sungguh dalam proses akademik adalah tujuan utama.

Menyelesaikan pendidikan dan meraih gelar sarjana tidak semudah yang dikira. Muncul banyak hambatan yang dialami pada mahasiswa, baik dari faktor eksternal maupun internal. Banyak mahasiswa yang harus menempuh ujian lebih lama dari target yang seharusnya dapat ditempuh, yaitu empat tahun. Berbagai kegiatan yang dilakukan tersebut dapat berupa kerja sambilan, mengikuti organisasi, dan lebih menekuni hobi.

Penundaan akademik diindikasikan terjadi pada masa studi 5 tahun atau lebih. Semakin lama masa studi maka semakin buruk prokrastinasi yang timbul. Pada penelitian terdahulu ditemukan bahwa hampir 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi.

Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna. Prokrastinasi merupakan perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan cenderung untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan. Hal ini dapat mengakibatkan kualitas aktivitas yang menurun, tidak menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering kali terlambat dalam menepati jadwal.

Prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi memiliki empat aspek. Aspek-aspek tersebut di antaranya, penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi, keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan

tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi.

Di lingkungan perguruan tinggi, selalu terlihat adanya mahasiswa yang mengalami prokrastinasi dalam melaksanakan tugas penulisan skripsi. Mahasiswa yang sedang melaksanakan tugas penulisan akhir skripsi sebagian besar telah berada pada masa usia dewasa awal.

Pada masa dewasa awal, seorang individu seharusnya telah mempunyai tanggung jawab dalam menjalankan peranannya. Individu seharusnya tidak mengalami kekacauan identitas. Seharusnya individu telah memiliki kemantapan dalam kepribadiannya. Hal ini dikarenakan pada tahap sebelum masa dewasa awal, individu telah melakukan pencarian identitas ego.

Regulasi diri dapat dipahami sebagai penggunaan suatu proses yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Regulasi diri sangat penting dalam proses pendidikan. Hal ini dikarenakan regulasi diri menentukan dalam kontrol atas pikiran, perasaan, keinginan dan kinerja mereka. Kegagalan dalam regulasi diri dapat menjadi masalah pribadi dan sosial pada setiap individu. Regulasi diri meliputi kemampuan untuk mulai mencoba menentukan nilai yang ingin diperoleh, merencanakan membuat jadwal, membagi waktu antara tugas akademik dan bermain, dan mempersiapkan diri dalam menghadapi ulangan.

Regulasi diri berfungsi efektif dalam mengendalikan dorongan, manajemen waktu, dan mengatasi emosi seperti stress, depresi, cemas, dan sebagainya. Ini sangat berguna bagi seorang individu dalam menyelesaikan

proses akademiknya. Termasuk didalamnya individu yang berada pada masa dewasa awal. Hal ini dikarenakan dalam fase ini terdapat tahap mencari prestasi yang melibatkan konsekuensi besar untuk mencapai tujuan jangka panjang.

Regulasi diri merupakan faktor penting dalam kehidupan suatu individu. Regulasi diri berfungsi efektif dalam mengendalikan dorongan, manajemen waktu, dan mengatasi emosi seperti stress, depresi, dan cemas. Ini sangat berguna bagi seorang individu dalam menyelesaikan proses akademiknya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara prokrastinasi dan regulasi diri. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik, maka ia akan dapat mengoptimalkan proses akademik khususnya saat penulisan skripsi. Mahasiswa yang tidak memiliki regulasi diri yang baik akan kesulitan dalam penulisan skripsinya hingga cenderung melakukan prokrastinasi.

#### **E. Hipotesis**

Berdasarkan penjelasan yang telah dibuat di atas, maka peneliti membuat hipotesis bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi tugas akhir skripsi. Hubungan negatif ini memiliki arti, apabila regulasi diri memiliki tingkat yang tinggi, maka prokrastinasi akan cenderung rendah, sebaliknya apabila regulasi memiliki tingkat yang rendah maka prokrastinasi akan cenderung tinggi.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif korelasional karena penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tingkat hubungan dua variabel, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang sudah ada. Penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi tugas akhir skripsi pada mahasiswa prodi BK Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini mencari hubungan antara variabel regulasi diri dengan variabel prokrastinasi tugas akhir skripsi.

#### **B. Tempat dan Waktu penelitian**

Lokasi penelitian bertempat di Universitas Negeri Yogyakarta, Fakultas Ilmu Pendidikan, Prodi BK yang beralamat di Karangmalang Yogyakarta. Penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 8-15 bulan Desember 2013. Peneliti memilih lokasi tersebut karena ditemukan mahasiswa angkatan 2006, 2007 dan 2008 yang masih belum lulus. Sebagian besar mahasiswa ini masih dalam proses penulisan skripsi.

#### **C. Variabel Penelitian**

Menurut hubungan antara satu variabel dengan variabel lain, variabel dibedakan menjadi dua macam, yaitu variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono, 2013: 39). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat.

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu regulasi diri sebagai variabel bebas dan prokrastinasi sebagai variabel terikat.

#### **D. Definisi Operasional**

##### **1. Prokrastinasi**

Prokrastinasi adalah perilaku yang memiliki kecenderungan untuk menunda ketika memulai maupun menyelesaikan aktivitas yang ditetapkan dengan memilih untuk melakukan aktifitas lain. Prokrastinasi dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi dalam penulisan skripsi yaitu; 1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi; 2) Keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas; 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual; 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi.

##### **2. Regulasi Diri**

Regulasi diri merupakan suatu proses dalam diri individu yang dapat mengatur dan mengelola pikiran, perasaan, keinginan, dan penetapan tindakan yang akan dilakukan. Selain itu juga dapat mengatur pencapaian dan aksi dari perencanaan tindakan tersebut, hingga selanjutnya dapat mengevaluasi kesuksesan, memberi penghargaan atas pencapaian, dan

menentukan target yang lebih tinggi. Regulasi diri dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala regulasi diri yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek regulasi diri, yaitu penetapan standar (*standard*), pengamatan diri (*self observation*), *Self judgement* (keputusan diri sendiri), dan penguatan diri (*self reinforcement*).

#### **E. Subyek Penelitian**

Peneliti menggunakan teknik *sampling purposive*. *Sampling purposive* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2006, 2007 dan 2008 yang belum lulus sebanyak 40 orang sebagai subyek penelitian. Peneliti memilih 40 orang mahasiswa dari 71 orang yang belum lulus yang masih aktif dalam mengerjakan skripsi.

#### **F. Metode dan Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode angket. Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti aporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui.

Penelitian ini menggunakan instrumen skala. Menurut Suharsimi (2003: 140), skala menunjuk pada sebuah instrumen pengumpul data yang bentuknya seperti daftar cocok tetapi alternatif yang disediakan merupakan sesuatu yang berjenjang.

## 1. Kisi-Kisi Instrumen

Berdasarkan penjelasan aspek-aspek dari masing-masing variabel, maka dapat dirumuskan kisi-kisi instrumen prokrastinasi tugas akhir skripsi dan kisi-kisi instrumen regulasi diri. Kedua instrumen tersebut disusun berdasarkan indikator-indikator yang terdapat dalam masing-masing aspek pada setiap variabel.

### a. Prokrastinasi skripsi

Skala ini disusun berdasarkan empat aspek yang terdapat dalam prokrastinasi skripsi yang terdiri dari 40 butir.

Tabel 2. Kisi-kisi Prokrastinasi Tugas Akhir Skripsi

NO	Aspek	No Butir		$\Sigma$ Butir
		F	UF	
1.	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi	1, 2, 10, 11, 18, 26,	3, 12, 19, 27, 34	11
2.	Keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas	4, 20, 28, 35	13, 21, 29	7
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	5, 14, 22, 30, 36, 37	6, 15, 23, 31, 38	11
4.	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada skripsi	7, 16, 24, 32	8, 9, 17, 25, 33, 39, 40	11
<b>TOTAL</b>		20	20	40

Keterangan

F : *Favorable*

UF : *Unfavorable*



b. Regulasi diri

Skala ini disusun berdasarkan empat aspek yang terdapat dalam regulasi diri yang terdiri dari 51 butir.

Tabel 3. Kisi-Kisi Skala Regulasi Diri

NO	Aspek	Deskriptor	No Butir		$\Sigma$ Butir
			F	UF	
1	Standar atau tujuan ( <i>standard</i> )	Menetapkan tujuan sebelum memulai perilaku	1, 2, 13, 14, 24, 25, 35	3, 15, 26, 37, 36	12
2	<i>Self observation</i>	Menganalisis tujuan yang dipilih	4, 16, 27	5, 38, 45	6
		Mempersiapkan diri dan mengetahui peluang tujuan yang dipilih	17, 28, 39, 46	6, 18, 29, 40	8
3	Keputusan diri sendiri	Memilih perilaku yang sesuai dengan standar diri	7, 19, 30, 47, 48	8, 20, 31, 41, 49	10
		Membandingkan tingkah laku dengan norma standar orang lain	9, 10, 21, 32	11, 42, 50	7
4	Penguatan diri	Penguatan dari dalam diri sendiri untuk menyesuaikan perilaku	22, 33, 43, 51	12, 23, 34, 44	8
<b>TOTAL</b>			<b>27</b>	<b>24</b>	<b>51</b>

Keterangan

F : *Favorable*

UF : *Unfavorable*

## 2. Uji Coba Instrumen

Secara umum tujuan uji coba dapat dilihat dari segi kualitas instrumen dan dari segi yang berkaitan dengan pengelolaan penggunaan instrumen tersebut. Tujuan uji coba yang berhubungan dengan kualitas instrumen adalah upaya untuk mengetahui validitas, reliabilitas dan objektivitas. Instrumen dapat dikatakan memenuhi persyaratan sebagai alat pengumpul data adalah apabila sekurang-kurangnya instrumen tersebut valid dan reliabel (Suharsimi, 2003: 216 - 217). Subyek uji coba instrumen yang dipakai berjumlah 60 orang mahasiswa prodi BK UNY yang telah mulai mengerjakan skripsi angkatan 2009 ke bawah. Peneliti mengambil subyek 60 karena semakin banyak subyek yang dijadikan ujicoba maka semakin baik. Keuntungan melakukan uji coba ditempat penelitian adalah semakin dekatnya karakteristik subyek uji coba dengan subyek penelitian.

### a. Validitas instrumen

Validitas adalah keadaan yang menggambarkan tingkat instrumen yang bersangkutan mampu mengukur apa yang akan diukur (Suharsimi Arikunto, 2003: 219). Validitas instrumen dilakukan dengan cara memvalidasi isi dengan penilaian ahli. Untuk mendapatkan butir-butir yang valid, maka akan dilakukan analisis konsistensi internal dengan menggunakan korelasi *product moment pearson*. Penghitungan uji validitas dibantu dengan *SPSS for Windows 16.00 version*. Dari hasil *output*, yang dibaca cukup

korelasi antara skor tiap butir dengan skor total. Dalam menentukan apakah butir tersebut dapat digunakan, maka dapat dilihat pada nilai signifikansi. Jika signifikansi  $< 0,05$  maka butir tersebut dapat digunakan, tetapi jika signifikansi  $> 0,05$  maka butir gugur.

#### 1) Prokrastinasi skripsi

Uji coba pada skala prokrastinasi tugas akhir skripsi diperoleh 39 butir yang valid dari 40 butir yang diuji cobakan. Ada pun butir yang dinyatakan tidak valid yaitu butir 3. Koefisien item valid bergerak dari 0,171 sampai dengan 0,769. Butir pernyataan yang gugur pada skala prokrastinasi tugas akhir skripsi dapat dilihat pada tabel dengan nomor butir pernyataan yang gugur telah digaris bawahi dan dicetak tebal. Kisi-kisi skala setelah uji coba dan perubahan no butir telah ditandai dengan tanda kurung yang dapat dilihat pada tabel.

Tabel 4. Kisi-kisi Prokrastinasi Tugas Akhir Skripsi Setelah Uji Coba

NO	Aspek	No Butir		$\Sigma$ Butir
		F	UF	
1.	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi	1, 2, 10, 11, 18, 26,	12, 19, 27, 34	10
2.	Keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas	4, 20, 28, 35	13, 21, 29	7
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	5, 14, 22, 30, 36, 37	6, 15, 23, 31, 38	11

4.	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada skripsi	7, 16, 24, 32	8, 9, 17, 25, 33, 39, 40(3)	11
<b>TOTAL</b>		19	19	39

## 2) Regulasi diri

Uji coba pada skala regulasi diri diperoleh 37 butir yang valid dari 51 butir yang diuji cobakan. Adapun butir yang dinyatakan tidak valid yaitu, 1, 7, 9, 10, 11, 19, 21, 24, 30, 32, 35, 43, 44, dan 51. Koefisien item valid bergerak dari -0,182 sampai dengan 0,731.

Butir pernyataan yang gugur pada skala regulasi diri dapat dilihat pada tabel dengan nomor butir pernyataan yang gugur telah digaris bawahi dan dicetak tebal, serta kisi-kisi skala setelah uji coba dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 5. Kisi-kisi Regulasi Diri Setelah Uji Coba

NO	Aspek	Deskriptor	No Butir		$\Sigma$ Butir
			F	UF	
1	Standar atau tujuan ( <i>standard</i> )	Menetapkan tujuan sebelum memulai perilaku	2, 13, 14, 25,	3, 15, 26, 37, 36	9
2	<i>Self observation</i>	Menganalisis tujuan yang dipilih	4, 16, 27	5, 38(23), 45(24)	6
		Mempersiapkan diri dan mengetahui peluang tujuan yang dipilih	17, 28, 39(34), 46(21)	6, 18, 29, 40(35)	8

3	Keputusan diri sendiri	Memilih perilaku yang sesuai dengan standar diri	47( <b>19</b> ), 48( <b>11</b> )	8, 20, 31, 41( <b>32</b> ), 49( <b>10</b> )	7
		Membandingkan tingkah laku dengan norma standar orang lain		42( <b>30</b> ), 50( <b>9</b> )	2
4	Penguatan diri	Penguatan dari dalam diri sendiri untuk menyesuaikan perilaku	22, 33,	12, 23( <b>7</b> ), 34( <b>1</b> )	5
<b>TOTAL</b>			<b>15</b>	<b>22</b>	<b>37</b>

Dari hasil uji coba ternyata butir-butir instrumen yang valid masih mewakili dari masing-masing indikator yang ada, sehingga instrumen tersebut masih bisa digunakan untuk mengambil data penelitian. Selanjutnya, butir-butir soal yang tidak valid dihapus dan tidak digunakan dalam penelitian.

#### b. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi, 2010: 221). Dalam penelitian ini uji reabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik konsistensi internal karena pengujian instrumen dilakukan sekali saja. Selanjutnya, untuk menganalisis uji coba digunakan teknik *alpha cronbach*. Analisis yang menggunakan

teknik *alpha ronbach* dibantu dengan menggunakan SPSS *for Windows 16.0 Version*.

Instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki koefisien reliabilitas yang angkanya berkisar 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi realibilitas dan sebaliknya. Dalam penelitian ini, setelah butir –butir yang tidak valid direduksi maka dapat diperoleh realibilitas pada skala prokrastinasi tugas akhir skripsi adalah 0,949 dan realibilitas skala regulasi diri sebesar 0,878.

## **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji coba persyaratan analisis dan uji coba hipotesis.

### **1. Uji Persyaratan Analisis**

#### **a. Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk memastikan apakah sebuah data hasil pengukuran dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Jadi, data hasil pengukuran menggunakan skala interval yang akan dianalisis dengan teknik statistik harus memenuhi persyaratan normalitas. Teknik yang digunakan untuk pengujian normalitas dengan menggunakan uji *kolmogrov smirnov* (K-S).

#### b. Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah antara variabel bebas (prokrastinasi tugas akhir skripsi) dan variabel terikat (regulasi diri) memiliki hubungan linear atau tidak. Uji linearitas ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi. Perhitungan uji linearitas pada penelitian ini menggunakan metode analisis berbasis SPSS versi 16.00. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi kurang dari 0,05. Dengan metode ini maka akan mempermudah dalam menganalisis data yang telah ada.

### 2. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji linearitas, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi. Dalam menganalisis hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*, dengan perhitungan melalui *SPSS for Windows 16.00 version*.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Waktu dan Tempat**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8-15 bulan Desember 2013 di Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Pendidikan yang beralamat di Karangmalang Yogyakarta. Proses pengambilan data dilakukan secara bertahap. Setiap harinya pada tanggal 8-15 Desember peneliti mengambil lima subyek untuk mengisi skala yang telah disiapkan.

##### **2. Deskripsi Subyek Penelitian**

Pada penelitian ini subyek penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Pendidikan Prodi BK yang berjumlah 40 orang. Subyek penelitian tepatnya angkatan 2008, 2007 dan 2006 yang belum lulus. Pada bulan Oktober 2013, jumlah mahasiswa yang belum lulus pada angkatan tersebut berjumlah 71 orang. Peneliti memilih 40 orang mahasiswa dari 71 orang yang belum lulus atas pertimbangan 40 orang tersebut masih aktif dalam mengerjakan skripsi.

Tabel 6. Sebaran Data Subyek

No	Tahun Angkatan	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	2006	0	3	3
2	2007	6	4	10
3	2008	18	9	27
Total				40



### 3. Deskripsi Data

#### a. Prokrastinasi Skripsi

Skor jawaban yang tertinggi adalah 4 dan skor yang terendah adalah 1, sehingga kemungkinan nilai skor tertinggi adalah  $39 \times 4 = 156$  dan nilai total skor terendah adalah  $39 \times 1 = 39$ . Saifuddin Azwar (2013: 149) norma kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 7. Norma Kategorisasi Prokrastinasi

NO	K Norma	Rentang Skor	Frekuensi	Kategori
e <sub>1</sub>	$X < (\mu - 1,0\sigma)$	39 – 77	0	Rendah
t <sub>2</sub>	$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	78 – 116	13	Cukup
r <sub>3</sub>	$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	117 - 156	27	Tinggi
a	Jumlah	-	40	-

ngan

$\sigma$  : standar deviasi

$\mu$  : mean teoritik

Pada Tabel 7 terlihat bahwa mahasiswa yang berada pada pengelompokan prokrastinasi skripsi kategori tinggi terdapat 27 mahasiswa (67,5%). Mahasiswa yang berada pada pengelompokan prokrastinasi skripsi kategori sedang sebanyak 13 mahasiswa (32,5%) dan pada kategori rendah tidak ditemukan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa prodi BK UNY memiliki prokrastinasi skripsi dengan kategori tinggi dengan persentase mencapai 67%.

## b. Regulasi Diri

Skor jawaban yang tertinggi adalah 4 dan skor yang terendah 1, sehingga kemungkinan nilai total skor tertinggi adalah  $37 \times 4 = 148$  dan nilai total skor terendah adalah  $37 \times 1 = 37$ . Saifuddin Azwar (2013: 149) mengungkapkan norma kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Kategorisasi Regulasi Diri

NO	Norma	Rentang Skor	Frekuensi	Kategori
1	$P \quad X < (\mu - 1,0\sigma)$	37 – 73	12	Rendah
a2	$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	74 – 110	25	Cukup
d3	$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	111- 148	3	Tinggi
	Jumlah	-	40	-

Tabel 8 terlihat bahwa pada kategori tinggi terdapat 3 mahasiswa (7,55%), sedangkan pada kategori sedang sebanyak 26 mahasiswa (62,5%). Pada pengelompokan regulasi diri rendah terdapat 12 mahasiswa (30%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa prodi BK UNY memiliki regulasi diri dengan kategori sedang dengan persentase mencapai 62,5%.

## B. Pengujian Persyaratan Analisis

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk memastikan apakah sebuah data hasil pengukuran dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Normalitas merupakan syarat dalam teknik analisis statistik. Uji normalitas data

dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov* dengan taraf signifikan yang digunakan sebesar  $\alpha=0,05$ . data yang diuji adalah data total skor yang diperoleh pada masing-masing variabel. Hasil uji normalitas untuk variabel prokrastinasi skripsi dan regulasi diri berdasarkan perhitungan komputer program *SPSS for windows release 16* dapat dilihat dalam tabel 9.

Tabel 9. Hasil Pengujian Normalitas

Nama Variabel	<i>Kolmogrov-Smirnov Z</i>	<i>P</i>	Keterangan
Prokrastinasi Skripsi	1.296	0,069	Normal
Regulasi Diri	1.259	0.084	Normal

Berdasarkan tabel 9, diperoleh nilai signifikansi (*p*) pada variabel prokrastinasi skripsi sebesar 0,069 dan variabel regulasi diri sebesar 0,084. Masing-masing variabel telah menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) lebih besar dari taraf signifikansi 5%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebaran data pada variabel prokrastinasi skripsi dan regulasi diri dapat dikatakan normal. Jadi, asumsi normalitas data untuk kedua variabel penelitian telah terpenuhi.

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah antara variabel bebas (prokrastinasi skripsi) dan variabel terikat (regulasi diri) memiliki hubungan linear atau tidak. Pengujian terhadap linearitas hubungan dilakukan melalui uji statistik.

Tabel 10. Hasil Pengujian Linearitas

Hubungan Variabel	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>F</i> <sub>0,05</sub>	<i>p</i>	Keterangan
Prokrastinasi skripsi * Regulasi Diri	24;14	2,152	2,35	0,69	Linear

Berdasarkan Tabel 10, terdapat  $F_{hitung}$  sebesar 2,152 nilai tersebut lebih kecil dari  $F_{tabel} = 2,35$  dengan  $p$  sebesar 0,69. Ternyata  $p > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa hubungan fungsional antara variabel bebas dan variabel terikat dapat dikatakan linear.

### C. Uji Hipotesis

Hubungan antara prokrastinasi skripsi dapat dilihat dengan menggunakan *product moment* dari *pearson* yang dibantu dengan *SPSS for windows release 16*. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara variabel prokrastinasi skripsi dengan regulasi diri.

Dari kedua variabel yang dimasukkan kedalam uji korelasi *product momoent pearson* diperoleh harga koefisien korelasi antara prokrastinasi skripsi dengan regulasi diri sebesar -0,937. Jadi hasil dari uji korelasi dengan menggunakan *SPSS for Windows 16.00 Version* mengatakan bahwa ada hubungan negatif antara prokrastinasi skripsi dengan regulasi diri pada mahasiswa tingkat akhir prodi BK UNY. Semakin tinggi tingkat regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka ia akan memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah, demikian juga sebaliknya semakin tinggi rendah tingkat regulasi diri mahasiswa maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi yang dilakukan.

Dari angka koefisien korelasi 0,937, dapat digunakan untuk mencari koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,878. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa

sumbangan variabel regulasi diri dalam prokrastinasi tugas akhir skripsi sebesar 87,8%. Dengan demikian terdapat 12,2% faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi tugas akhir skripsi pada mahasiswa prodi BK UNY.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian, pada variabel prokrastinasi tugas akhir skripsi menunjukkan 67,5% mahasiswa memiliki skor prokrastinasi yang tinggi. Mahasiswa yang berada pada pengelompokkan prokrastinasi skripsi kategori sedang sebanyak 32,5% dan pada kategori rendah tidak ditemukan. Dengan demikian dapat dilihat bahwa mahasiswa prodi BK UNY mengalami prokrastinasi tugas akhir skripsi yang tinggi.

Hasil penelitian pada variabel regulasi diri menunjukkan 60% responden berada pada kategori rendah, 25% responden berada pada kategori cukup, dan 15% responden berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa prodi BK UNY tergolong pada kategori regulasi diri yang rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi tugas akhir skripsi mahasiswa prodi BK UNY, diterima. Hasil tersebut dapat dibuktikan secara statistik dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,937. Nilai negatif pada koefisien korelasi tersebut, menunjukkan adanya arah hubungan yang bersifat negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi tugas akhir skripsi. Maksud dari arah negatif dari hubungan ini adalah apabila semakin tinggi skor regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi tugas akhir skripsi. Begitu juga

sebaliknya, apabila semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi tugas akhir skripsi.

Hasil dari uji hipotesis yang didapat sesuai dengan teori prokrastinasi yang dijelaskan sebelumnya. Schouwenberg (dalam Aliya dan Iranita, 2011: 66) menjelaskan tentang aspek-aspek prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi, yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi, keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi. Schouwenburg, Lay, Pychyl, & Ferrari (dalam Jackson, 2012: 3) mengungkapkan salah satu perilaku pengaturan diri yang telah dipelajari secara ekstensif dalam literatur adalah prokrastinasi akademik dan pengaruhnya terhadap prestasi belajar siswa. Yemima Husetya (2010: 5) berpendapat bahwa prokrastinasi dalam bidang akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan. Penundaan ini dilakukan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan akademik.

Schouwenburg memiliki rekomendasi untuk intervensi didasarkan pada pandangan motivasi diarahkan pada (a) meningkatkan regulasi diri, memantau kemajuan, dan mengelola waktu, (b) meningkatkan self-efficacy, mempromosikan pengalaman sukses, berselisih keyakinan yang tidak realistis, dan (c) melindungi perilaku dari gangguan (Schouwenburg, dalam Jackson 2012: 83). Verplanken & Holland (Taylor, dkk, 2012), mengungkapkan bahwa

regulasi diri adalah merupakan respon terhadap petunjuk-petunjuk yang menonjol di lingkungan dan mengatur perilaku kita. Handy Susanto (2006: 65) menyebutkan regulasi diri meliputi kemampuan untuk mulai mencoba menentukan nilai yang ingin diperoleh, merencanakan membuat jadwal, membagi waktu antara tugas akademik dan bermain, dan mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian. Baumeister (Masril, 2011: 8) berpendapat regulasi diri berpengaruh dalam kontrol atas pikiran, perasaan, keinginan dan kinerja mereka.

Berbagai pendapat di atas senada dengan hasil penelitian yang didapat. Rendahnya regulasi diri dari mahasiswa akan memunculkan penundaan dalam mengerjakan tugas akhir skripsi.

Menurut Erikson (dalam Alwisol, 2011), pada masa dewasa awal seorang individu seharusnya telah mempunyai tanggung jawab dalam menjalankan peranannya. Individu seharusnya tidak mengalami kekacauan identitas. Seharusnya individu telah memiliki kemantapan dalam kepribadiannya.

Prokrastinasi dan regulasi diri merupakan salah satu permasalahan dalam ranah Bimbingan dan Konseling Belajar. Salah satu tujuan bimbingan dan konseling terkait dengan aspek belajar adalah memahami berbagai hambatan yang mungkin muncul dalam proses belajar yang dialami, memiliki motif yang tinggi untuk belajar, memiliki keterampilan untuk menetapkan tujuan dan perencanaan pendidikan.

Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah dalam ilmu Bimbingan dan Konseling khususnya bidang BK Belajar. Terkait dalam area Bimbingan dan

Konseling, penelitian ini dapat memberi pemahaman mengenai pentingnya regulasi diri yang memiliki hubungan dengan perilaku prokrastinasi. Hal ini bisa membantu mengurangi sikap prokrastinasi pada mahasiswa. Fakta-fakta yang terdapat di lapangan berbeda dari harapan yang seharusnya menambah ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian ini.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara prokrastinasi tugas akhir skripsi dengan regulasi diri. Hal ini ditegaskan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi seseorang maka kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi semakin rendah, sedangkan semakin rendah tingkat regulasi diri seseorang maka semakin tinggi kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi.

#### **E. Keterbatasan Peneliti**

1. Instrumen penelitian hanya diujicobakan kepada subyek yang tepat sebanyak 29 orang saja. Hal ini belum memenuhi kriteria minimum untuk analisis statistik.
2. Lingkup generalisasi hanya terbatas pada subyek penelitian ini.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi tugas akhir skripsi pada mahasiswa prodi BK UNY dengan nilai korelasi sebesar -0,937. Hubungan negatif ini memiliki arti, apabila regulasi diri memiliki tingkat yang tinggi, maka prokrastinasi akan cenderung rendah, sebaliknya apabila regulasi memiliki tingkat yang rendah maka prokrastinasi akan cenderung tinggi. Variabel regulasi diri berpengaruh terhadap prokrastinasi tugas akhir skripsi sebesar 87,8 % dan faktor-faktor lainnya memberikan kontribusi sebesar 12,2%.

Regulasi diri berpengaruh dalam kontrol atas pikiran, perasaan, keinginan dan kinerja. Regulasi diri dapat dipahami sebagai penggunaan suatu proses yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Bisa dilihat bahwa regulasi diri berperan dalam kontrol atas pikiran, perasaan, keinginan dan kinerja mereka. Dengan adanya regulasi diri, seseorang dapat menentukan nilai yang ingin diperoleh, merencanakan pembuatan jadwal, membagi waktu antara tugas dan bermain, serta mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian.

Prokrastinasi adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan. Penundaan ini dilakukan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan akademik. Hal ini dapat mengakibatkan kualitas aktivitas menurun,

tidak menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering kali terlambat dalam menepati jadwal. Dengan demikian, dapat dilihat bahwa regulasi diri dan prokrastinasi tugas akhir skripsi memang memiliki hubungan negatif:

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan serta kesimpulan yang telah diutarakan, maka dapat dianjurkan beberapa saran sebagai berikut.

### **1. Bagi konselor**

Berdasarkan penelitian ini, disarankan kepada konselor untuk mensosialisasikan kepada mahasiswa mengenai dampak dari prokrastinasi dalam penyelesaian tugas akhir skripsi dan pentingnya regulasi diri. .

### **2. Bagi mahasiswa**

Disarankan kepada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi agar mewaspadai dampak-dampak negatif dari prokrastinasi, sehingga dapat memaksimalkan aktivitas akademiknya.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang prokrastinasi tugas akhir skripsi disarankan untuk menggali dan mengembangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi. Peneliti selanjutnya juga dapat memilih subjek yang digunakan sebagai uji coba memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agoes Dariyo. (2004). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Alan Lakein. (1997). *Langkah-langkah Keberhasilan Menguasai Waktu & Hidup*. Jakarta: Pustaka Tangga.
- Aliya Noor A. & Iranita Hervi M. (2011). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*. (Nomor 2 Tahun 2011). Hlm. 65-71.
- Alwisol. (2011). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Brita Resmi Statistik Indonesia, No. 35/05/Th. XVI, 06 Mei 2013.
- Brown. (2010). *The Self-Regulation Questionnaire (SRQ)*. Diakses dari [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CC0QFjAA&url=http%3A%2F%2Fcasaa.unm.edu%2Finst%2FSelfRegulation%2520Questionnaire%2520\(SRQ\).pdf&ei=69DoUeevHsunrgewlYDQCQ&usg=AFQjCNFFWt3FvFD4CI1pS3zQSWyvUOuhQ&sig2=e0YIhsjEfKk-bmJLUAv2A&bvm=bv.49478099,d.bmk](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CC0QFjAA&url=http%3A%2F%2Fcasaa.unm.edu%2Finst%2FSelfRegulation%2520Questionnaire%2520(SRQ).pdf&ei=69DoUeevHsunrgewlYDQCQ&usg=AFQjCNFFWt3FvFD4CI1pS3zQSWyvUOuhQ&sig2=e0YIhsjEfKk-bmJLUAv2A&bvm=bv.49478099,d.bmk). Pada tanggal 17 Juli 2013, jam 22.22 WIB.
- Dianrika Premadyasari. (2012). Prokrastinasi dan *Task Aversiveness* Tugas Makalah Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* (Nomor 1 tahun 2012).
- Doug. (2010). *Self-Regulation*. Diakses dari <http://www.psychwiki.com/wiki/Self-regulation>. Pada tanggal 10 september 2013, jam 20.05 WIB.
- Emma Hendrayanti. (2006). Hubungan antara *Self Monitoring* dengan Prokrastinasi pada Karyawan di PT PLN (PERSERO) Region Jateng DIY Ungaran. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Farida Sholichatun N., dkk. (2013). Penerapan Strategi *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukomoro Nganjuk Tahun Ajaran 2012-2013. *Jurnal BK UNESA* (Nomor 2 tahun 2013). Hlm 36-42.
- Handy Susanto. (2006). Mengembangkan Kemampuan Regulasi diri untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur* (Nomor 7 tahun 5). Hlm. 64-71.

- Hardjana A. M. (1994). *Stres Tanpa Distres : Seni Mengelola Stres*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Hermawan Agustina. (2013). *Pengangguran Terbuka*. Diakses dari [http://www.datastatistik-indonesia.com/portal/index.php?option=com\\_content&task=view&id=803&Itemid=803&limit=1&limitstart=0](http://www.datastatistik-indonesia.com/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=803&Itemid=803&limit=1&limitstart=0). Pada tanggal 29 Mei 2013, jam 15.30 WIB.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penerjemah: IstiwiDayanti. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jackson, D. M. (2012). Role of Academic Procrastination, Academic Self-Efficacy Beliefs, and Prior Academic Skills on Course Outcomes For College Students in Developmental Education. *Disertation*. University of Georgia. Athens. Georgia.
- Masril. (2011). *Konseling Regulasi-Diri Berbasis Teori Pilihan. Prosiding, Seminar dan Workshop Internasional*. Bandung: UPI.
- Priska Devi A. (2007). *Prokrastinasi pada Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi. Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Rita, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol. 3 No 2* (Nomor 2 Tahun 2006). Hlm. 37-48.
- Saifuddin Azwar. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santrock, Jhon W. (2002). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Penerjemah: Achmad Chusairi dan Juda Damanik. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Subian Saidi. (2014). *Tahukah Anda Apakah Program Akreditaasi itu*. Diakses dari <http://fmipa.unila.ac.id/?p=396>. Pada tanggal 16 Juli 2014, jam 20.30 WIB
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2003). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Taylor, S.E., Peplau, L.A., & Sears, D.O. (2012). *Psikologi Sosial*. (Alih bahasa: Tri Wibowo B.S.). Jakarta: Kencana.

Tirta Kurniawan. (2010). Stres pada Calon Tenaga Kerja Wanita (TKW) yang akan Bekerja Di Luar Negeri ditinjau dari *Self-Regulation*. *Skripsi*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1, ayat 1.

Yemima Husetya. (2010). Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*.

# **LAMPIRAN 1**

## **INSTRUMEN UJI COBA**

### **SKALA PENGEMBANGAN DIRI**

Yth. Mahasiswa Prodi BK UNY

Perkenalkan saya Baratama Wicaksana akan melakukan survei kepada teman-teman mahasiswa prodi BK. Survei ini bertujuan mendapatkan data yang berguna untuk memperbaiki kinerja mahasiswa BK UNY. Saya berharap teman-teman bersedia untuk membantu saya.

Survei ini tidak ada hubungannya dengan penilaian dari pihak universitas, sehingga Anda tidak perlu takut dalam menjawab. Oleh karena itu, Anda diharapkan untuk mengisi sesuai dengan keadaan sebenarnya. Skala ini dibagi menjadi dua bagian. Sebelum memulai pengisian skala ini, silahkan mengisi lembar persetujuan terlebih dahulu. Terima kasih atas perhatiannya.

### **LEMBAR PERSETUJUAN**

Nama : .....(boleh inisial)

Usia : .....

JenisKelamin : Laki-laki / Perempuan \*

Pendidikan : Mahasiswa, semester .....

\*Coret yang tidak perlu

Yogyakarta, .....

.....

#### KETERANGAN SKALA

- SS : Apabila Anda merasa **sangat sesuai** dengan pernyataan yang ada  
S : Apabila Anda merasa **sesuai** dengan pernyataan yang ada  
TS : Apabila Anda merasa **tidak sesuai** dengan pernyataan yang ada  
STS: Apabila Anda merasa **sangat tidak sesuai** dengan pernyataan yang ada

#### PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Pada halaman berikut ini terdapat skala yang berisi beberapa kalimat dan Anda diminta untuk memberikan satu jawaban atas kalimat-kalimat tersebut. Sebelum menjawab ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu :

1. Pada skala ini tidak ada jawaban yang salah atau benar, yang penting menjawab secara jujur sesuai dengan apa yang dirasakan.
2. Tugas Anda adalah memberi **tanda centang (✓)** pada jawaban yang dipilih.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
35	Ketika habis konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi, saya langsung mengerjakan revisinya	✓			

3. Apabila ingin mengganti jawaban, beri tanda **silang (X)** pada jawaban semula kemudian beri tanda **centang (✓)** pada jawaban anda.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
35	Ketika habis konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi, saya langsung mengerjakan revisinya	X✓		✓	



**LEMBAR PENGISIAN SKALA I**

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya menunda mencari bahan untuk menyelesaikan skripsi				
2	Saya menunda mengerjakan revisi skripsi				
3	Menunda mengerjakan skripsi akan membuat masalah baru dalam hidup saya				
4	Saya mencari-cari alasan untuk terlambat mengumpulkan skripsi				
5	Saya tidak mencari bahan seperti yang saya rencanakan semula				
6	Saya dapat memperhitungkan waktu dengan baik dalam mengerjakan skripsi				
7	Saya banyak melakukan kegiatan lain dibanding mengerjakan skripsi				
8	Ketika saya mengkhususkan hari untuk menulis skripsi, saya mengosongkan kegiatan lain di hari itu				
9	Saya memprioritaskan skripsi di atas hal-hal yang saya sukai				
10	Bagi saya, menunda mengerjakan skripsi bukanlah suatu masalah				
11	Menunda mengerjakan skripsi merupakan hal yang biasa saya lakukan				
12	Ketika habis konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi, saya langsung mengerjakan revisinya				
13	Beberapa hari menjelang tenggat waktu, semua tugas yang diberikan dosen pembimbing sudah saya selesaikan				
14	Saya tidak menemui dosen sesuai dengna waktu kesepakatan				
15	Saya membuat skripsi sesuai target saya				
16	Saya melakukan hal yang menyenangkan daripada mengerjakan skripsi				

SS : Sangat Sesuai S : Sesuai TS : Tidak Sesuai STS : Sangat Tidak Sesuai					
NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
17	Saya tetap mengerjakan skripsi dibandingkan melakukan hal-hal yang saya sukai				
18	Ketika mendapatkan tugas revisi skripsi, saya tidak langsung mengerjakannya				
19	Saya segera mencari bahan-bahan penunjang skripsi				
20	Saya lambat dalam mengerjakan skripsi				
21	Saya memiliki dorongan yang kuat untuk segera menyelesaikan skripsi				
22	Saya tidak rutin dalam mengerjakan skripsi				
23	Saya mengerjakan skripsi sesuai waktu yang saya rencanakan				
24	Saya memilih untuk beraktivitas bersama teman daripada mengerjakan skripsi				
25	Saya selalu fokus dalam mengerjakan skripsi				
26	Seringkali saya menunda dalam mengerjakan skripsi				
27	Saya segera mengerjakan revisi skripsi				
28	Saya belum siap untuk fokus dalam mengerjakan skripsi				
29	Saya dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu				
30	Saya tidak mencapai target saya pribadi dalam mengerjakan skripsi				
31	Saya menepati janji untuk bimbingan dengan dosen pembimbing				
32	Saya melakukan kegiatan lain ketika menemui kesulitan dalam mengerjakan skripsi				
33	Saya sering mengabaikan aktivitas lain untuk menyelesaikan skripsi				
34	Saya tidak terhambat dalam mengerjakan skripsi walaupun bahan skripsi belum lengkap				

35	Saya mengerjakan revisi skripsi hanya menjelang tenggat waktu yang diberikan dosen pembimbing				
SS : Sangat Sesuai   S : Sesuai   TS : Tidak Sesuai   STS : Sangat Tidak Sesuai					
<b>NO</b>	<b>PERNYATAAN</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
36	Saya mengerjakan skripsi tidak seperti target waktu yang telah direncanakan				
37	Saya mencari-cari alasan untuk tidak menepati janji bertemu dosen pembimbing				
38	Saya mengumpulkan revisi skripsi sesuai target waktu dari dosen pembimbing				
39	Saya tidak tergoda dengan ajakan teman ketika sedang menulis skripsi				
40	Saya tidak suka melakukan kegiatan lain saat waktunya mengerjakan skripsi				
SS : Sangat Sesuai   S : Sesuai   TS : Tidak Sesuai   STS : Sangat Tidak Sesuai					

**LEMBAR PENGISIAN SKALA II**

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu memilih tujuan yang saya tetapkan untuk saya				
2	Saya memiliki orang-orang terdekat untuk mengarahkan saya				
3	Saya terbiasa melaksanakan sesuatu tanpa target				
4	Saya terbiasa berpikir sebelum bertindak				
5	Saya kesulitan memahami cara untuk memahami apa yang disampaikan pembimbing				
6	Saya sulit menentukan langkah selanjutnya dari tujuan yang telah saya tetapkan				
7	Saya memiliki standar pribadi yang selalu saya coba jalankan				
8	Saya tidak mampu menentukan apa yang saya lakukan				
9	Saya meminta pendapat teman dalam memutuskan kegiatan saya				
10	Dalam melakukan sesuatu, saya melihat harapan dari orang lain				
11	Saya dapat mengerjakan tugas-tugas tanpa arahan orang lain				
12	Saya merasa tidak siap apabila dihadapkan pada tugas baru				
13	Saya berpegang teguh untuk memilih tindakan saya				
14	Saya berat melakukan sesuatu tanpa tujuan yang pasti				
15	Semua kegiatan saya “mengalir” begitu saja tanpa tujuan yang pasti				
16	Ketika melakukan sesuatu, saya memperhitungkan peluangnya nanti				
17	Saya dapat menemukan solusi pada suatu hal yang saya hadapi				
18	Saya tidak menyiapkan bahan materi dalam melaksanakan tugas				
SS : Sangat Sesuai   S : Sesuai   TS : Tidak Sesuai   STS : Sangat Tidak Sesuai					

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
19	Dalam melaksanakan kegiatan, saya lebih suka berpikir sendiri				
20	Saya tidak memiliki kriteria khusus dalam kegiatan saya				
21	Saya selalu mempertimbangkan saran dari orang lain				
22	Saya merasa yakin untuk mampu memusatkan perhatian pada pokok persoalan yang saya hadapi				
23	Saya tidak menyukai tugas-tugas sulit				
24	Saya dapat memilih kegiatan saya sendiri				
25	Saya selalu menetapkan standar dalam setiap kegiatan saya				
26	Saya terbiasa melakukan sesuatu tanpa tujuan yang pasti				
27	Saya selalu mengevaluasi perkembangan proyek yang saya lakukan				
28	Saya mudah memahami tugas-tugas yang saya terima				
29	Saya tidak mempersiapkan mental sebelum mulai menjalankan tugas				
30	Saya memiliki kriteria khusus dalam setiap kegiatan saya				
31	Saya tidak bisa melihat seberapa penting suatu aktivitas				
32	Saya tidak dapat "melangkah" sebelum mendapat masukan				
33	Saya memberi penghargaan pada diri sendiri atas prestasi yang saya capai				
34	Saya mudah menyerah				
35	Saya tahu kewajiban saya sebagai mahasiswa tingkat akhir				
36	Saya sulit menentukan target saya				
37	Berat bagi saya untuk menerima masukan yang dapat merubah perilaku saya				
38	Saya jarang berpikir lebih jauh mengenai ide yang telah saya buat				
39	Saya selalu mempersiapkan bahan materi dalam melaksanakan tugas-tugas				

40	Saya sulit melihat jauh mengenai proyek yang saya jalankan				
41	Saya tidak bisa memberi prioritas dalam kegiatan sehari-hari				
SS : Sangat Sesuai S : Sesuai TS : Tidak Sesuai STS : Sangat Tidak Sesuai					
NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
42	Saya tidak terbiasa membandingkan tingkah laku saya dengan norma yang ada				
43	Suatu kesalahan adalah pelajaran untuk menjadi lebih baik				
44	Saya merasa gelisah ketika sesuatu tidak berjalan sebagaimana mestinya				
45	Saya lebih suka bertanya tanpa berpikir terlebih dahulu				
46	Saya mempersiapkan mental saya sebelum mulai melaksanakan tugas				
47	Saya memahami tujuan akademik saya, sehingga saya dapat merencanakan apa yang harus saya kerjakan untuk mencapai tujuan tersebut				
48	Saya dapat mempertimbangkan prioritas dalam berbagai kegiatan saya				
49	Saya tidak memiliki target dalam kegiatan saya				
50	Saya kurang memperdulikan target kegiatan saya dari orang lain				
51	Saya selalu memberi waktu untuk mengistirahatkan pikiran saya				
SS : Sangat Sesuai S : Sesuai TS : Tidak Sesuai STS : Sangat Tidak Sesuai					

**TERIMA KASIH ATAS KETERSEDIAAN WAKTUNYA**

# **LAMPIRAN 2**

## **DATA HASIL UJI COBA**

PROKRASINASI

PROKRASTINAST																																										
No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Total	
1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	109	
2	3	3	1	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	116	
3	4	3	1	4	2	4	1	2	3	2	1	3	3	1	2	2	2	2	2	4	1	3	3	2	1	3	3	1	3	1	2	3	3	4	3	2	1	2	3	3	95	
4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	3	3	2	1	2	3	2	84	
5	2	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	1	2	1	3	99	
6	2	2	1	3	3	3	4	3	2	1	3	1	2	1	3	3	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	1	3	2	4	2	3	2	3	2	4	1	3	2	2	96	
7	3	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	88	
8	3	3	1	2	2	3	3	2	3	1	3	3	2	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	103	
9	2	3	1	2	3	3	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	3	1	3	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	83	
10	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	2	3	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	85	
11	3	3	1	1	1	1	3	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	3	3	2	3	1	1	1	2	3	2	2	2	1	1	2	3	76	
12	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	43	
13	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	87	
14	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	76	
15	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	1	1	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	85	
16	2	2	2	1	1	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	1	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	4	2	3	3	90	
17	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	2	3	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	91
18	3	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	2	2	2	3	2	95	
19	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	78	
20	3	3	1	2	2	3	3	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	92	
21	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	91	
22	3	3	1	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	95	
23	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	102	
24	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	1	1	2	2	1	1	1	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	65
25	3	3	1	2	2	3	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	2	2	4	1	3	2	4	1	2	2	2	2	4	95	
26	2	2	1	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	79
27	3	2	1	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	1	3	2	2	3	2	1	2	2	3	96	
28	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	98	
29	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	97	
30	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	107
31	1	2	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	51
32	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	122	
33	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	89
34	2	2	1	2	1	2	1	3	2	1	1	3	2	1	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3	3	1	2	2	1	4	3	2	3	2	1	2	3	3	82	



35	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	102			
36	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	108			
37	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	85			
38	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	1	3	2	2	2	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	1	2	2	2	89
39	3	3	1	2	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	2	2	3	2	101
40	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111
41	3	3	1	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3	2	2	2	3	3	111	
42	3	3	1	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	99
43	3	3	1	3	2	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	4	1	2	2	2	2	2	90	
44	3	3	1	3	4	4	4	1	4	2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	2	3	2	4	2	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	113
45	3	3	1	3	2	3	4	2	3	3	4	2	2	4	3	3	3	3	2	4	2	4	3	4	3	4	2	4	3	4	2	4	1	4	3	4	4	3	3	4	122
46	2	3	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	91
47	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	122
48	3	2	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	1	3	1	1	2	2	2	75	
49	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	83
50	4	3	1	2	4	3	4	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	2	3	4	1	3	3	2	4	3	2	2	3	2	114
51	3	3	1	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	4	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	106
52	2	3	1	2	2	3	3	1	2	1	2	1	1	4	2	2	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	3	3	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	73
53	3	3	1	2	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	3	3	1	3	2	2	2	3	1	2	3	2	89
54	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	4	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	3	2	3	98
55	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	91
56	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	76
57	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	96
58	3	3	1	3	3	3	4	3	3	1	2	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	111
59	2	1	1	2	2	3	2	3	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	3	3	3	2	1	2	1	3	1	1	3	2	2	3	1	1	4	3	76
60	3	3	2	1	3	3	3	3	2	1	2	3	3	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	1	3	4	1	3	3	3	3	2	1	2	2	3	90

REGULASI DIRI

N o	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	#	21	#	#	#	25	#	27	#	#	#	31	#	#	#	35	#	37	#	#	#	41	#	#	#	45	#	47	#	#	50	51	To tal	
1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	1	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	2	4	3	4	15 0	
2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	1	3	2	4	3	2	3	2	3	3	3	4	1	2	3	4	4	3	2	4	15 0	
3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	1	3	3	3	3	2	3	4	13 7		
4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	15 0		
5	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	2	4	15 6		
6	4	3	4	3	3	4	4	4	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	15 8	
7	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	14 6	
8	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	3	3	1	3	3	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	12 8	
9	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	16 2		
10	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	14 4	
11	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	4	2	3	2	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	2	3	2	3	2	1	3	2	2	3	2	4	2	2	4	3	4	2	3	3	13 7	
12	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	1	4	4	4	4	3	3	1	3	3	4	1	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	2	3	2	16 6	
13	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	14 9		
14	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	4	3	4	3	15 7	
15	3	4	3	4	2	3	4	2	3	2	2	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	14 4
16	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	1	3	4	2	3	2	2	2	3	2	4	2	3	3	2	2	4	3	3	13 1	
17	3	3	3	1	3	3	3	4	2	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	4	3	3	3	3	3	15 3		
18	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	1	3	4	4	3	3	3	4	15 3		
19	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	1	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	17 3		
20	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	15 0		
21	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	15 0		
22	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	13 5	
23	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	14 5	
24	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	4	4	17 9
25	3	4	3	2	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	4	3	4	2	3	3	1	2	3	3	3	3	2	4	3	3	1	4	3	4	3	2	2	3	3	2	4	4	1	4	3	4	2	3	3	4	14 8		
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	15 2		
27	4	4	2	3	2	2	3	3	4	4	2	3	3	3	1	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	2	4	14 4		
28	3	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	13 4		
29	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	14 6		
30	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	12 8	
31	4	4	3	4	3	4	3	4	2	2	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	16 7	
32	4	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	13 1		
33	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	14 9		
34	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	1	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	4	3	4	15 4	
35	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	15 2		
36	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	13 5			
37	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3					

3	8	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	14									
3	9	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	4	2	4	14						
4	0	3	4	1	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	4	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	4	12				
4	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	1	3	3	2	2	2	3	4	13					
4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	14				
4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	2	4	2	2	3	4	2	3	3	1	1	1	4	3	3	4	4	3	14
4	4	4	4	1	3	1	1	4	2	3	2	4	3	2	4	3	3	3	3	2	4	2	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	4	13				
4	5	3	4	3	4	1	1	3	2	3	3	3	1	4	4	1	4	3	3	4	3	4	3	1	4	3	4	4	2	4	3	3	2	4	2	4	1	4	3	3	2	2	4	4	1	3	3	3	3	2	4	3	4	15			
4	6	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	15				
4	7	3	4	1	1	3	3	3	2	2	2	1	3	4	1	2	1	2	2	4	3	3	3	3	4	2	1	3	2	1	1	2	1	2	3	4	3	4	2	2	3	2	2	4	2	2	2	3	1	2	1	4	12				
4	8	3	4	3	2	4	3	3	4	3	2	2	4	4	1	4	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4	2	3	1	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	16				
4	9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	14				
5	0	3	4	2	3	1	2	3	2	4	3	3	3	2	1	2	2	3	2	4	2	4	2	3	4	2	2	2	1	1	2	3	1	4	3	4	1	1	1	2	2	2	1	4	1	3	2	4	2	2	2	4	12				
5	1	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	1	4	3	2	4	4	4	4	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	3	2	3	2	2	4	13			
5	2	4	4	3	3	2	2	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	16				
5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	4	2	3	3	4	3	4	15					
5	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	4	3	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	2	4	15			
5	5	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	1	3	2	3	3	3	4	14				
5	6	3	4	3	4	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	1	3	3	4	3	3	4	15			
5	7	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	15			
5	8	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	2	4	14	
5	9	2	4	2	3	2	3	3	3	4	1	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	4	3	4	3	3	4	3	2	2	4	4	3	1	3	4	3	3	4	4	14		
6	0	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	2	4	14			

# **LAMPIRAN 3**

**BUTIR GUGUR DAN BUTIR SAHIH  
SKALA REGULASI DIRI DAN SKALA  
PROKRASINASI SKRIPSI**

# PROKRASTINASI SKRIPSI

Correlations			
Total	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
1	.721 <sup>**</sup>	.000	60
2	.593 <sup>**</sup>	.000	60
3	.171	.190	60
4	.524 <sup>**</sup>	.000	60
5	.624 <sup>**</sup>	.000	60
6	.594 <sup>**</sup>	.000	60
7	.507 <sup>**</sup>	.000	60
8	.419 <sup>**</sup>	.001	60
9	.692 <sup>**</sup>	.000	60
10	.412 <sup>**</sup>	.001	60
11	.714 <sup>**</sup>	.000	60
12	.536 <sup>**</sup>	.000	60
13	.488 <sup>**</sup>	.000	60
14	.354 <sup>**</sup>	.005	60
15	.638 <sup>**</sup>	.000	60
16	.769 <sup>**</sup>	.000	60
17	.583 <sup>**</sup>	.000	60
18	.682 <sup>**</sup>	.000	60
19	.710 <sup>**</sup>	.000	60
20	.619 <sup>**</sup>	.000	60
21	.641 <sup>**</sup>	.000	60
22	.653 <sup>**</sup>	.000	60
23	.718 <sup>**</sup>	.000	60
24	.662 <sup>**</sup>	.000	60
25	.532 <sup>**</sup>	.000	60
26	.726 <sup>**</sup>	.000	60
27	.608 <sup>**</sup>	.000	60
28	.633 <sup>**</sup>	.000	60
29	.381 <sup>**</sup>	.000	60
30	.538 <sup>**</sup>	.000	60
31	.544 <sup>**</sup>	.000	60

32	.643**	.000	60
33	.419**	.001	60
34	.562**	.000	60
35	.503**	.000	60
36	.621**	.000	60
37	.492**	.000	60
38	.631**	.000	60
39	.608**	.000	60
40	.581**	.000	60
Total	1		60

\*, Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*, Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

# REGULASI DIRI

Correlations			
Total	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
1	.244	.061	60
2	.296 <sup>*</sup>	.022	60
3	.526 <sup>***</sup>	.000	60
4	.374 <sup>**</sup>	.003	60
5	.538 <sup>***</sup>	.000	60
6	.386 <sup>**</sup>	.002	60
7	.251	.053	60
8	.731 <sup>***</sup>	.000	60
9	.024	.855	60
10	.277	.081	60
11	-.068	.605	60
12	.424 <sup>**</sup>	.001	60
13	.462 <sup>**</sup>	.000	60
14	.279 <sup>*</sup>	.037	60
15	.633 <sup>***</sup>	.041	60
16	.432 <sup>**</sup>	.001	60
17	.325 <sup>*</sup>	.321	60
18	.512 <sup>**</sup>	.011	60
19	-.182	.164	60
20	.434 <sup>**</sup>	.001	60
21	.142	.278	60
22	.351 <sup>**</sup>	.006	60
23	.279 <sup>*</sup>	.035	60
24	.106	.419	60
25	.499 <sup>***</sup>	.000	60
26	.705 <sup>***</sup>	.000	60
27	.381 <sup>**</sup>	.003	60
28	.504 <sup>**</sup>	.000	60
29	.569 <sup>***</sup>	.000	60
30	.170	.193	60
31	.650 <sup>***</sup>	.000	60

32	-.055	.677	60
33	.416**	.001	60
34	.447**	.000	60
35	.203	.120	60
36	.584**	.000	60
37	.467**	.000	60
38	.635**	.000	60
39	.474**	.000	60
40	.402**	.000	60
41	.638**	.000	60
42	.582**	.000	60
43	.208	.111	60
44	.061	.643	60
45	.376**	.003	60
46	.509**	.000	60
47	.401**	.001	60
48	.552**	.000	60
49	.629**	.000	60
50	.279*	.035	60
51	.144	.272	60
Total	1		60

\*, Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*, Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



# **LAMPIRAN 4**

## **HASIL UJI RELIABILITAS**

#### RELIABILITAS REGULASI DIRI

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.878	51

#### RELIABILITAS PROKRASTINASI SKRIPSI

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.948	40

# **LAMPIRAN 5**

## **INSTRUMEN SETELAH UJI COBA**

### **SKALA PENGEMBANGAN DIRI**

Yth. Mahasiswa Prodi BK UNY

Perkenalkan saya Baratama Wicaksana akan melakukan survei kepada teman-teman mahasiswa prodi BK. Survei ini bertujuan mendapatkan data yang berguna untuk memperbaiki kinerja mahasiswa BK UNY. Saya berharap teman-teman bersedia untuk membantu saya.

Survei ini tidak ada hubungannya dengan penilaian dari pihak universitas, sehingga Anda tidak perlu takut dalam menjawab. Oleh karena itu, Anda diharapkan untuk mengisi sesuai dengan keadaan sebenarnya. Skala ini dibagi menjadi dua bagian. Sebelum memulai pengisian skala ini, silahkan mengisi lembar persetujuan terlebih dahulu. Terima kasih atas perhatiannya.

### **LEMBAR PERSETUJUAN**

Nama : .....(boleh inisial)

Usia : .....

JenisKelamin : Laki-laki / Perempuan \*

Pendidikan : Mahasiswa, semester .....

\*Coret yang tidak perlu

Yogyakarta, .....

.....

### **KETERANGAN SKALA**

SS : Apabila Anda merasa **sangat sesuai** dengan pernyataan yang ada

S : Apabila Anda merasa **sesuai** dengan pernyataan yang ada

TS : Apabila Anda merasa **tidak sesuai** dengan pernyataan yang ada

STS: Apabila Anda merasa **sangat tidak sesuai** dengan pernyataan yang ada

### **PETUNJUK PENGISIAN SKALA**

Pada halaman berikut ini terdapat skala yang berisi beberapa kalimat dan Anda diminta untuk memberikan satu jawaban atas kalimat-kalimat tersebut. Sebelum menjawab ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu :

4. Pada skala ini tidak ada jawaban yang salah atau benar, yang penting menjawab secara jujur sesuai dengan apa yang dirasakan.
5. Tugas Anda adalah memberi **tanda centang (✓)** pada jawaban yang dipilih.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
35	Ketika habis konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi, saya langsung mengerjakan revisinya	✓			

6. Apabila ingin mengganti jawaban, beri tanda **silang (X)** pada jawaban semula kemudian beri tanda **centang (✓)** pada jawaban anda.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
35	Ketika habis konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi, saya langsung mengerjakan revisinya	<b>X</b> ✓		✓	

# **LEMBAR PENGISIAN SKALA I**

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya menunda mencari bahan untuk menyelesaikan skripsi				
2	Saya menunda mengerjakan revisi skripsi				
3	Saya tidak suka melakukan kegiatan lain saat waktunya mengerjakan skripsi				
4	Saya mencari-cari alasan untuk terlambat mengumpulkan skripsi				
5	Saya tidak mencari bahan seperti yang saya rencanakan semula				
6	Saya dapat memperhitungkan waktu dengan baik dalam mengerjakan skripsi				
7	Saya banyak melakukan kegiatan lain dibanding mengerjakan skripsi				
8	Ketika saya mengkhususkan hari untuk menulis skripsi, saya mengosongkan kegiatan lain di hari itu				
9	Saya memprioritaskan skripsi di atas hal-hal yang saya sukai				
10	Bagi saya, menunda mengerjakan skripsi bukanlah suatu masalah				
11	Menunda mengerjakan skripsi merupakan hal yang biasa saya lakukan				

SS : Sangat Sesuai S : Sesuai TS : Tidak Sesuai STS : Sangat Tidak Sesuai					
NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
12	Ketika habis konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi, saya langsung mengerjakan revisinya				
13	Beberapa hari menjelang tenggat waktu, semua tugas yang diberikan dosen pembimbing sudah saya selesaikan				
14	Saya tidak menemui dosen sesuai dengna waktu kesepakatan				
15	Saya membuat skripsi sesuai target saya				
16	Saya melakukan hal yang menyenangkan daripada mengerjakan skripsi				
17	Saya tetap mengerjakan skripsi dibandingkan melakukan hal-hal yang saya sukai				
18	Ketika mendapatkan tugas revisi skripsi, saya tidak langsung mengerjakannya				
19	Saya segera mencari bahan-bahan penunjang skripsi				
20	Saya lambat dalam mengerjakan skripsi				
21	Saya memiliki dorongan yang kuat untuk segera menyelesaikan skripsi				
22	Saya tidak rutin dalam mengerjakan skripsi				

23	Saya mengerjakan skripsi sesuai waktu yang saya rencanakan				
SS : Sangat Sesuai S : Sesuai TS : Tidak Sesuai STS : Sangat Tidak Sesuai					
NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
24	Saya memilih untuk beraktivitas bersama teman daripada mengerjakan skripsi				
25	Saya selalu fokus dalam mengerjakan skripsi				
26	Seringkali saya menunda dalam mengerjakan skripsi				
27	Saya segera mengerjakan revisi skripsi				
28	Saya belum siap untuk fokus dalam mengerjakan skripsi				
29	Saya dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu				
30	Saya tidak mencapai target saya pribadi dalam mengerjakan skripsi				
31	Saya menepati janji untuk bimbingan dengan dosen pembimbing				
32	Saya melakukan kegiatan lain ketika menemui kesulitan dalam mengerjakan skripsi				
33	Saya sering mengabaikan aktivitas lain untuk menyelesaikan skripsi				
34	Saya tidak terhambat dalam mengerjakan skripsi walaupun bahan skripsi belum lengkap				



35	Saya mengerjakan revisi skripsi hanya menjelang tenggat waktu yang diberikan dosen pembimbing				
36	Saya mengerjakan skripsi tidak seperti target waktu yang telah direncanakan				
SS : Sangat Sesuai S : Sesuai TS : Tidak Sesuai STS : Sangat Tidak Sesuai					
<b>NO</b>	<b>PERNYATAAN</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
37	Saya mencari-cari alasan untuk tidak menepati janji bertemu dosen pembimbing				
38	Saya mengumpulkan revisi skripsi sesuai target waktu dari dosen pembimbing				
39	Saya tidak tergoda dengan ajakan teman ketika sedang menulis skripsi				
SS : Sangat Sesuai S : Sesuai TS : Tidak Sesuai STS : Sangat Tidak Sesuai					

**LEMBAR PENGISIAN SKALA II**

<b>NO</b>	<b>PERNYATAAN</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1	Saya mudah menyerah				
2	Saya memiliki orang-orang terdekat untuk mengarahkan saya				
3	Saya terbiasa melaksanakan sesuatu tanpa target				
4	Saya terbiasa berpikir sebelum bertindak				
5	Saya kesulitan memahami cara untuk memahami apa yang disampaikan pembimbing				
6	Saya sulit menentukan langkah selanjutnya dari tujuan yang telah saya tetapkan				
7	Saya tidak menyukai tugas-tugas sulit				
8	Saya tidak mampu menentukan apa yang saya lakukan				
9	Saya kurang memperdulikan target kegiatan saya dari orang lain				
10	Saya tidak memiliki target dalam kegiatan saya				
11	Saya dapat mempertimbangkan prioritas dalam berbagai kegiatan saya				
12	Saya merasa tidak siap apabila dihadapkan pada tugas baru				
13	Saya berpegang teguh untuk memilih tindakan saya				

SS : Sangat Sesuai S : Sesuai TS : Tidak Sesuai STS : Sangat Tidak Sesuai					
NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
14	Saya berat melakukan sesuatu tanpa tujuan yang pasti				
15	Semua kegiatan saya “mengalir” begitu saja tanpa tujuan yang pasti				
16	Ketika melakukan sesuatu, saya memperhitungkan peluangnya nanti				
17	Saya dapat menemukan solusi pada suatu hal yang saya hadapi				
18	Saya tidak menyiapkan bahan materi dalam melaksanakan tugas				
19	Saya memahami tujuan akademik saya, sehingga saya dapat merencanakan apa yang harus saya kerjakan untuk mencapai tujuan tersebut				
20	Saya tidak memiliki kriteria khusus dalam kegiatan saya				
21	Saya mempersiapkan mental saya sebelum mulai melaksanakan tugas				
22	Saya merasa yakin untuk mampu memusatkan perhatian pada pokok persoalan yang saya hadapi				
23	Saya jarang berpikir lebih jauh mengenai ide yang telah saya buat				
24	Saya lebih suka bertanya tanpa berpikir terlebih dahulu				
25	Saya selalu menetapkan standar dalam setiap kegiatan saya				

26	Saya terbiasa melakukan sesuatu tanpa tujuan yang pasti				
SS : Sangat Sesuai S : Sesuai TS : Tidak Sesuai STS : Sangat Tidak Sesuai					
NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
27	Saya selalu mengevaluasi perkembangan proyek yang saya lakukan				
28	Saya mudah memahami tugas-tugas yang saya terima				
29	Saya tidak mempersiapkan mental sebelum mulai menjalankan tugas				
30	Saya tidak terbiasa membandingkan tingkah laku saya dengan norma yang ada				
31	Saya tidak bisa melihat seberapa penting suatu aktivitas				
32	Saya tidak bisa memberi prioritas dalam kegiatan sehari-hari				
33	Saya memberi penghargaan pada diri sendiri atas prestasi yang saya capai				
34	Saya selalu mempersiapkan bahan materi dalam melaksanakan tugas-tugas				
35	Saya sulit melihat jauh mengenai proyek yang saya jalankan				
36	Saya sulit menentukan target saya				

37	Berat bagi saya untuk menerima masukan yang dapat merubah perilaku saya				
SS : Sangat Sesuai   S : Sesuai   TS : Tidak Sesuai   STS : Sangat Tidak Sesuai					

**TERIMA KASIH ATAS KETERSEDIAAN WAKTUNYA**

# **LAMPIRAN 6**

## **DATA HASIL PENELITIAN**

PROKRASINASI

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	Total	
1	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	111	
2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	1	1	3	97	
3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	80	
4	4	4	4	2	4	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	2	2	4	4	2	4	1	3	4	4	3	2	2	116
5	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	129	
6	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	124	
7	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	129	
8	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	4	3	2	3	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	117	
9	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	90
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	1	3	2	3	3	3	3	2	3	111
11	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	109
12	1	3	4	3	2	3	4	3	4	2	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	4	2	4	2	3	2	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	1	1	4	99
13	3	3	2	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	103
14	2	2	3	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	101	
15	1	2	1	4	1	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	90	
16	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	1	4	3	2	3	2	2	2	3	4	1	4	3	2	2	3	1	3	3	108	
17	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	122
18	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	118	
19	3	3	3	3	2	2	3	2	3	1	1	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	89	
20	3	4	3	3	3	1	3	3	2	1	3	3	2	2	2	1	2	1	2	4	3	2	2	4	2	2	4	3	3	3	3	3	4	1	4	4	3	3	2	103	
21	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	128	
22	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	130	
23	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	127	
24	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	130	
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	123
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	125	
27	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	129	
28	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	122	
29	2	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	126	
30	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	127		
31	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	131	
32	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	130		
33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	120	
34	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	123	
35	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	118	
36	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	127	
37	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	122	
38	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	123	
39	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	130	
40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	124	

REGULASI DIRI

REGISTRATION																																							
No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	total	
1	1	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	77	
2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	108	
3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	117
4	1	3	2	4	1	1	1	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	1	4	3	2	2	2	89		
5	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	80	
6	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	74		
7	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	76		
8	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	75		
9	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	105	
10	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	90	
11	2	4	4	3	2	2	2	2	1	3	3	3	3	4	3	4	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	97	
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111		
13	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	91	
14	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	100	
15	4	4	1	4	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	4	3	3	3	4	115	
16	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	101	
17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	73	
18	2	2	3	3	4	1	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	1	3	4	3	2	4	3	2	90	
19	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	1	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	123	
20	1	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	1	2	2	4	4	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	93	
21	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	74	
22	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	70	
23	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	74	
24	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	3	2	2	1	71	
25	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	81	
26	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	1	2	75		
27	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	73	
28	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	82	
29	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	72	
30	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	73	
31	2	2	1	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	70	
32	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	76	
33	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	78	
34	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	75	
35	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	80		
36	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	76		
37	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	83	
38	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	75		
39	1	2	1	4	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	73	
40	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	71	



**DATA**

	prokrastinasi	regulasi diri	kategori prokrastinasi	kategori regulasi diri
1	111	77	Sedang	Sedang
2	97	108	Sedang	Sedang
3	80	117	Sedang	Sedang
4	116	89	Sedang	Sedang
5	129	80	Tinggi	Sedang
6	124	74	Tinggi	Rendah
7	129	76	Tinggi	Sedang
8	117	75	Tinggi	Sedang
9	90	105	Sedang	Sedang
10	111	90	Sedang	Sedang
11	109	97	Tinggi	Sedang
12	99	111	Sedang	Tinggi
13	103	91	Sedang	Sedang
14	101	100	Sedang	Sedang
15	90	115	Sedang	Tinggi
16	108	101	Sedang	Sedang
17	122	73	Tinggi	Rendah
18	118	90	Tinggi	Sedang
19	89	123	Sedang	Tinggi
20	103	93	Sedang	Sedang
21	128	74	Tinggi	Rendah
22	130	70	Tinggi	Rendah
23	127	74	Tinggi	Sedang
24	130	71	Tinggi	Rendah
25	123	81	Tinggi	Sedang
26	125	75	Tinggi	Sedang
27	129	73	Tinggi	Rendah
28	122	82	Tinggi	Sedang
29	126	72	Tinggi	Rendah
30	127	73	Tinggi	Rendah
31	131	70	Tinggi	Rendah
32	130	76	Tinggi	Sedang
33	120	78	Tinggi	Sedang
34	123	75	Tinggi	Sedang
35	118	80	Tinggi	Sedang
36	127	76	Tinggi	Sedang

37	122	83	Tinggi	Sedang
38	123	75	Tinggi	Sedang
39	130	73	Tinggi	Rendah
40	124	71	Tinggi	Rendah

Statistics				
		Prokrastinasi	regulasi diri	
N	Valid	40	40	
	Missing	0	0	
Mean		116.53	84.68	
Median		122.00	77.50	
Mode		130	73 <sup>a</sup>	
Std. Deviation		13.732	14.802	
Variance		188.563	219.097	
Minimum		80	70	
Maximum		131	123	
Sum		4661	3387	

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

# **LAMPIRAN 7**

**KATEGORISASI PROKRASTINASI**

**SKRIPSI**

### **PROKRASTINASI**

Jumlah pernyataan = 39

Skor minimal = 1

Skor maksimal = 4

Minimal ideal = skor minimal X jumlah pernyataan = 1 X 39 = 39

Maksimal ideal = skor maksimal X jumlah pernyataan = 4 X 39 = 156

Mean ideal (Mi) = (maksimal ideal + minimal ideal)/2 = (156 + 39)/2 = 97,5

Standar deviasi ideal (SDi) = (maksimal ideal - minimal ideal)/6 = (156-39)/6 = 19,5

#### **Tinggi**

$Mi + 1 SDi \leq X$

$117 \leq X$

#### **Sedang**

$Mi - 1 SDi \leq X < Mi + 1 SDi$

$78 \leq X < 117$

#### **Rendah**

$X < Mi - 1 SDi$

$X < 78$

Kategori prokrastinasi

Keterangan	Frekuensi	Persen
Tinggi	27	67,5%
Sedang	13	32,5%
Rendah	0	0

# **LAMPIRAN 8**

## **KATEGORISASI REGULASI DIRI**

**REGULASI DIRI**

Jumlah pernyataan = 37

Skor minimal = 1

Skor maksimal = 4

Minimal ideal = skor minimal X jumlah pernyataan =  $1 \times 37 = 37$

Maksimal ideal = skor maksimal X jumlah pernyataan =  $4 \times 37 = 148$

Mean ideal ( $M_i$ ) = (maksimal ideal + minimal ideal)/2 =  $(148 + 37)/2 = 92,5$

Standar deviasi ideal ( $SD_i$ ) = (maksimal ideal - minimal ideal)/6 =  $(148 - 37)/6 = 18,5$

**Tinggi**

$M_i + 1 SD_i \leq X$

$111 \leq X$

**Sedang**

$M_i - 1 SD_i \leq X < M_i + 1 SD_i$

$74 \leq X < 111$

**Rendah**

$X < M_i - 1 SD_i$

$X < 74$

Kategori regulasi diri

Keterangan	Frekuensi	Persen
Tinggi	3	7,5%
Sedang	25	62,5%
Rendah	12	30%

# **LAMPIRAN 9**

## **HASIL UJI NORMALITAS**

## UJI NORMALITAS PROKRASTINASI

### NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		prokrastinasi
N		40
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	116.53
	Std. Deviation	13.732
Most Extreme Differences	Absolute	.205
	Positive	.146
	Negative	-.205
Kolmogorov-Smirnov Z		1.296
Asymp. Sig. (2-tailed)		.069

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## UJI NORMALITAS REGULASI DIRI

### NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		regulasi diri
N		40
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	84.68
	Std. Deviation	14.802
Most Extreme Differences	Absolute	.199
	Positive	.199
	Negative	-.161
Kolmogorov-Smirnov Z		1.259
Asymp. Sig. (2-tailed)		.084

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



# **LAMPIRAN 10**

## **HASIL UJI LINEARITAS**

## UJI LINIERITAS

### Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
prokrastinasi * regulasi diri	40	100.0%	0	.0%	40	100.0%

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
prokrastinasi * regulasi diri	Between Groups	(Combined)	7163.142	25	286.526	21.020	.000
		Linearity	6459.227	1	6459.227	473.865	.000
		Deviation from Linearity	703.915	24	29.330	2.152	.069
Within Groups			190.833	14	13.631		
Total			7353.975	39			

# **LAMPIRAN 11**

## **HASIL UJI KORELASI**

## UJI KORELASI

### Correlations

Correlations		prokrastinasi	regulasi diri
prokrastinasi	Pearson Correlation	1	-.937**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	40	40
regulasi diri	Pearson Correlation	-.937**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	40	40

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

# **LAMPIRAN 12**

## **SURAT IJIN PENELITIAN**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Alamat: Jalan Kolombo No. 1, Yogyakarta 55281  
Telp. (0274) 586168 Hunting, Fax. (0274) 565500; Rektor Telp. (0274) 512192 WR I Telp./Fax.: (0274) 561634;  
WR II Telp. Fax.: (0274) 512851; WR III Telp. (0274) 548205; WR IV Telp. : (0274) 555782  
Home Page: <http://www.uny.ac.id>

SURAT IZIN PENELITIAN

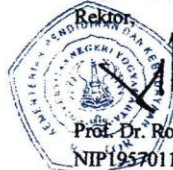
Nomor : 875/UN34/PL/2014

Rektor Universitas Negeri Yogyakarta mengizinkan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi kepada:

Nama : Baratama Wicaksana  
N I M : 09104241009  
Prodi./Jurusan : Bimbingan dan Konseling/Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Tujuan : Penelitian Tugas Akhir Skripsi  
Lokasi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Subyek : Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Obyek : Prokrastinasi Tugas Akhir Skripsi  
Waktu : Bulan Juni s.d. Agustus 2014  
Judul : Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta

Demikian surat izin penelitian ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 30 JUN 2014



Tembusan:

1. Dekan FIP
2. Kajur. Psikologi Pendidikan & Bimbingan
3. Kasubag. Pendidikan FIP

Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA.  
NIP 19570110 198403 1 002 66



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Alamat : Karangmalang, Yogyakarta 55281  
Telp. (0274) 586168 Hunting, Fax. (0274) 540611, Dekan Telp. (0274) 520094  
Telp. (0274) 586168 Psw. (221, 223, 224, 295, 344, 345, 366, 368, 369, 401, 402, 403, 417)



Certificate No. QSC 00687

No. : 8/220 /UN34.11/PL/2014  
Lamp. : 1 (satu) Bendel Proposal  
Hal : Permohonan izin Penelitian

13 Juni 2014

Yth. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta  
Karangmalang  
yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik yang ditetapkan oleh Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, mahasiswa berikut ini diwajibkan melaksanakan penelitian:

Nama : Baratama Wicaksana  
NIM : 09104241009  
Prodi/Jurusan : Bimbingan dan Konseling/PPB  
Alamat : Pabdeyan, Umbulharjo RT 16 RW 04, Sleman

Sehubungan dengan hal itu, perkenankanlah kami memintakan izin mahasiswa tersebut melaksanakan kegiatan penelitian dengan ketentuan sebagai berikut:

Tujuan : Memperoleh data penelitian tugas akhir skripsi  
Lokasi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Subyek : Mahasiswa Prodi BK  
Obyek : Prokrastinasi Tugas akhir skripsi  
Waktu : Juni-Agustus 2014  
Judul : HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI  
TUGAS AKHIR SKRIPSI PADA MAHASISWA PRODI BK UNY

Atas perhatian dan kerjasama yang baik kami mengucapkan terima kasih.



Haryanto, M.Pd.  
NIP 19600902 198702 1 001

Tembusan Yth:  
1. Rektor (sebagai laporan)  
2. Wakil Dekan I FIP  
3. Ketua Jurusan PPB FIP  
4. Kabag TU  
5. Kasubbag Pendidikan FIP  
6. Mahasiswa yang bersangkutan  
Universitas Negeri Yogyakarta